পর্নোগ্রাফি

নীরব ঘাতক

ওয়ায়েল ইব্রাহীম

শাহেদ হাসান অনূদিত

পর্ণোগ্রাফি

নীরব ঘাতক

ওয়ায়েল ইব্রাহীম

অনুবাদঃ শাহেদ হাসান

সূ চি প ত্র

ইউর ব্রেইন অন পর্ন সিরিজ

অনুবাদকের কথা

বাইরের দেশে ইন্টারনেট পর্ণের প্রচুর ব্যবহারকারী থাকলেও বাংলাদেশ এর ব্যতিক্রম নয়। সম্প্রতি প্রায় ২০০০০ এর মত পর্ণোগ্রাফিক ওয়েবসাইট বিটিআরসি বন্ধ করে দিয়েছে কিন্তু এর পরেও মানুষ বিভিন্ন অসদুপায় অবলম্বন করে সেসব ওয়েবসাইট ব্যবহার করছে। এর পিছনে কারণ কি? কেন মানুষ চাইলেও এই ঘৃণ্য স্বভাব ছাড়তে পারছে না যা তাদের ঈমানকে পুরোপুরি বিনষ্ট করে দিচ্ছে। বাংলাদেশের পরিস্থিতি অত্যন্ত ভয়াবহ। আমি এমনটাও শুনেছি যে ৬-৭ বছরের বাচ্চারাও এতে আসক্ত অথবা কোন না কোনভাবে এসবের সংস্পর্শে এসেছে। বড়দের ভেতরেও ৯৯ শতাংশ মানুষই কোন না কোনভাবে জীবনে ইচ্ছায় বা অনিচ্ছায় খারাপ কিছু দেখে ফেলেছে। ৭-৮ বছর আগের রিপোর্ট অনুযায়ী দেশে দৈনিক ২ কোটি টাকার পর্ণ বিক্রি হত। বর্তমানে এর হার কেমন, আল্লাহই ভালো জানেন।

আমাদের যুবসমাজকে এই করাল গ্রাস থেকে মুক্ত করা দরকার, নাহলে আমরা এমন এক প্রজন্ম গড়ে তুলতে যাচ্ছি যারা নারীদের সম্মান করবেনা, তাদেরকে কেবল এক টুকরো মাংসপিন্ড হিসেবে দেখবে যাদের জন্মই হয়েছে কেবল পুরুষদের শারিরীক তৃপ্তি দেয়ার জন্য, ইন্টারনেট পর্ণ কিন্তু এই মেসেজটিই বহন করে। কিন্তু আমাদের মুমিনা নারীরা অত্যন্ত সম্মানিত, তাদেরকে কোন মানুষ এরকম বিকৃতভাবে দেখবে

এমনটা আমরা দুঃস্বপ্নেও কল্পনা করতে পারিনা। তাদের সম্মান, সম্ভ্রম এর মূল্য দুনিয়ার সকল সম্পদের চাইতেও বেশী। এই রামাদানেও অনেক ভাই পর্ণোগ্রাফি ছাড়তে পারছেন না। তাদের জন্য সতর্কতাস্বরূপ এই সিরিজটি লিখা হবে পাঁচ পর্বে যেখানে বিভিন্ন ক্ষতিকর প্রভাব নিয়ে আলোচনা করব। আশা করব, আমাদের প্রিয় ভাইয়েরা এই অন্ধকার জগত থেকে বের হয়ে সূর্যের আলোয় নিজেকে রাঙ্গাতে পারবেন।

বি.দ্রঃ মূল অ্যানিমেটেড ভিডিও সিরিজ যার উপর ভিত্তি করে লিখা হয়েছে নিম্নোক্ত লিখাটি তা ড. গ্যারি উইলসন এর বই 'ইউর ব্রেইন অন পর্ণ' এর উপর নির্ভর করে রচিত। পর্ণাসক্ত অনেক ভাইদের মধ্যে একটি ভুল ধারণা কাজ করে। তারা মনে করেন যে বিয়েই এই সমস্যার একমাত্র সমাধান। কিন্তু দেখা গিয়েছে, যেসব ভাইয়েরা বিয়ের আগেও পর্ণোগ্রাফিতে আসক্ত ছিলেন, বিয়ের পরেও তা বদলায়নি। অন্যদিকে, তারা স্ত্রীদের সাথে মিলিত হবার চাইতে পর্ণোগ্রাফিতে বেশী আগ্রহী থাকেন। এর কারণ, পর্দার তারকার ফেক দেহের মত করে তার স্ত্রী কখনোই নিজেকে উপস্থাপন করতে পারবেন না। তাছাড়া যৌনতা সম্পর্কে এক ধরণের বিকৃত ধারণাও এদের মধ্যে তৈরী হয়। তাদের অনেকেই পর্ণোগ্রাফি রিলেটেড সমস্যায় ভুগেন এবং স্ত্রীকে তার প্রাপ্য তৃপ্তি দিতে পারেন না। এর পিছনে কয়েকটি কারণ রয়েছে। একটি হচ্ছে ইরেকটাইল ডিসফাংশন যার ফলে পুরুষ তার স্ত্রীর প্রতি উত্তেজিত হতে পারেন না, দ্বিতীয়টি হচ্ছে প্রিম্যাচিউর এজাকুলেশন, এর ফলে পুরুষের

অত্যন্ত দ্রুত বীর্যপাত হয় তার স্ত্রীর অর্গাজম এর আগেই। যার ফলে পরিবারে সৃষ্টি হয় অশান্তি। এছাড়া আমেরিকায় প্রায় ৬০ শতাংশ ডিভোর্সের কারণ এই পর্ণ। তাই আশা করি এর ভয়াবহতা সম্পর্কে আর বেশি করে বলার কিছু নেই। আপনি যদি এরূপ কিছুতে আসক্ত থাকেন তাহলে আজই তাওবা করুন এবং ফিরে আসার চেষ্টা করুন। পর্ণোগ্রাফি আপনার যৌনক্ষমতাকে একদম ধুলোয় মিশিয়ে দেবে, আর এরকম পুরুষের বিয়ে থেকে একদম দূরে থাকা উচিত। কারণ, আপনার স্ত্রীর যৌনচাহিদা পূরণ করাটা তার প্রতি কর্তব্য। যদি এমনটা না পারেন, তাহলে আখিরাতে আপনাকে জিজ্ঞাসিত হতে হবে। আপনার বর্তমান অথবা ভবিষ্যৎ স্ত্রীর কথা ভেবেও বিরত থাকুন। অনেক ভাই আছেন যারা বর্তমান স্ত্রীর প্রতি সন্তুষ্ট নন। এর কারণ তার স্বাভাবিক যৌনতার যে ধারণা তা পর্ণোগ্রাফি দ্বারা বিকৃত হয়ে গেছে। তবে তাদের প্রতি আমার পরামর্শ হচ্ছে, আপনি আপনার স্ত্রীকে নিয়মিত বিভিন্ন পোশাক কিনে দিন, সাজগোজের বস্তুও কিনে দিতে পারেন যার ফলে তিনি তাকে আপনার সামনে বিভিন্ন রূপে উপস্থাপন করতে পারবেন। এতে আপনিও তার প্রতি পূর্বের মতই আকর্ষিত থাকবেন। এমনটা কেন হয় তা নিচে আমি বর্ণণা করেছি। আপনার ভালোবাসার কেন্দ্রবিন্দু যেন একমাত্র আপনার স্ত্রীই হয় কারণ আল্লাহ তাকেই আপনার জন্য হালাল করেছেন। আপনি তাকে আপনার ইচ্ছেমত উপভোগ করুন কারণ তিনিই এর

পরিপূর্ণ দাবিদার কিন্তু ভুলেও অন্য কারো দিকে মনোযোগ দেবেন না, এতে পর্ণোগ্রাফির প্রভাব আবার ফিরে আসতে পারে।

বক্ষ্যমান গ্রন্থ রচনার ক্ষেত্রে ফ্রী মেডিকেল এডুকেশনের ইউর ব্রেইন অন পর্ণ নামক একটি অ্যানিমেটেড সিরিজের সাহায্য নেয়া হয়েছে। বইয়ের দ্বিতীয় অংশটি ফ্রী কুরআন এডুকেশন চ্যানেলের ব্রাদার ওয়ায়েল ইব্রাহীম এর লস্ট ইন পর্ণোল্যান্ড সিরিজ এর উপর নির্ভর করে রচিত। তাদের প্রতি কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন করছি, তাদের সাহায্য ছাড়া গ্রন্থটি রচনা সম্ভব হত না। আল্লাহ তাদের উত্তম প্রতিদান দান করুক। আমিন।

শাহেদ হাসান

১১ জুন, ২০২০

ব্রেইনে ইন্টারনেট পর্ণের প্রভাব

প্রথম পর্ব

এই আর্টিকেলটির মূল লক্ষ্য হচ্ছেন তারাই যারা পর্ণোগ্রাফিতে দারুণভাবে আসক্ত। কেবল আপনিই নির্ধারণ করতে পারবেন এধরণের বদভ্যাস আপনার আছে কিনা।

যাই হোক, আমার এবং আমার স্ত্রীর রিলেশনশিপের উপরে একটি ওয়েবসাইট ছিল। এটাতে পর্ণোগ্রাফি রিলেটেড কিছু ছিল না, অন্তত শুরুর দিকে নয়। তবে যৌনমিলনের স্নায়ুবিজ্ঞান, বিবর্তন এবং আসক্তি সম্পর্কিত বেশ কিছু আর্টিকেল ছিল। ৫ বছর আগে আমাদের ওয়েবসাইটে পর্ণ ইউজাররা আসতে থাকে যারা হয়ত গুগলের মাধ্যমে সাইটের খোঁজ পেয়েছে। তারা একের পর এক আসতে থাকে আর তাদের দুঃসহ জীবনের গল্প শেয়ার করে। তাদের গল্প থেকে আমরা অনেক কিছুই জানতে পেরেছি। সেই জানা থেকেই এখন কিছুটা আলোচনা করা হবে।

প্রথমত, ইন্টারনেট পর্ণ কোন প্লেবয় ম্যাগাজিন নয়। ম্যাগাজিনের আকর্ষণ খুব দ্রুতই হারিয়ে যায়। ইন্টারনেট পর্ণ স্থিরচিত্রের চেয়ে অনেক বেশি স্টিমুলেটিং। কারণ এতে প্রচুর নতুনত্ব রয়েছে আর একের পর এক ছবিতে খুব দ্রুতই স্লাইড করে পরিবর্তন করা যায়।

দ্বিতীয়ত, ইন্টারনেট পর্ণে আসক্ত হবার জন্য সেই ব্যক্তির আগে থেকেই কোন বিষয়ে আসক্তি থাকার মত ব্যক্তিত্বের প্রয়োজন পড়ে না। তবে এর জন্য প্রবণতা থাকা প্রয়োজন, জিনগতভাবে কোন কিছুতে আসক্ত হবার প্রবণতা। এটা নিশ্চয়ই সত্য কিন্তু আমরা দেখেছি যেসব ছেলেরা আমাদের সাইটে এসেছিল তাদের এটা ব্যতীত অন্য কোন আসক্তি ছিল না। তারা সাধারণ কিছু ছেলে যারা এটা দেখা শুরু করে এবং আসক্ত হয়ে যায়। আরেকটি উল্লেখযোগ্য ব্যাপার হচ্ছে, যখনই তারা পর্ণ দেখা বন্ধ করে তখনই তারা 'পূর্বের স্বাভাবিক আমি'তে ফিরে যায়।

তৃতীয়ত, অতিমাত্রায় পর্ণাসক্তি ব্রেইনের উপর কিরূপ প্রভাব ফেলে তা বোঝাটা এর ব্যবহারকারীদের জন্য অত্যন্ত প্রয়োজনীয়। যখন আপনি বুঝবেন আপনার ব্রেইন কিভাবে কাজ করে, তখন পর্ণোগ্রাফির করাল থাবা থেকে মুক্তি পাওয়াও অনেকটা সহজ হবে।

পর্ণ ব্রেইনকে অত্যন্ত স্টিমুলেট করে যার ফলে এর গঠন পরিবর্তিত হয়ে যায়। অন্যান্য সকল আসক্তিতে ব্রেইনে যেমন প্রভাব পড়ে পর্ণোগ্রাফির ক্ষেত্রেও এর প্রভাব ঠিক সেরকম। ব্রেইনের এই পরিবর্তন আপনার চাহিদার পিছনে দায়ী। যদিও আপনি পর্ণ থেকে মুক্তি চান তারপরেও ব্রেইনের এই পরিবর্তন আপনাকে বারবার ফিরিয়ে আনে। এজন্য ইন্টারনেট পর্ণকে সুপার-স্টিমুলাস বলা হয়। এর অর্থ হচ্ছে, পর্ণের প্রভাব এতটাই বেশী যার সমতুল্য কিছুর মুখোমুখী আমরা আমাদের

বিবর্তনকালে হইনি। বেশ আগে আমাদের ব্রেইন শিকারে অভ্যস্থ ছিল। বলার প্রয়োজন নেই যে এটা এখনো কিছুটা থাকলেও আমাদের পরিবেশ কিন্তু পুরোপুরিই বদলে গেছে। কিন্তু গত কয়েক হাজার বছরে আমাদের ব্রেইনের গঠনের তেমন পরিবর্তন ঘটেনি। এর অর্থ, আমাদের ব্রেইন আধুনিক যুগের অনেক কিছুর সাথেই পরিপূর্ণভাবে মানিয়ে চলতে পারে না যেমন বাক্সের মত বাড়িতে বসবাস, চাকুরিতে যাওয়া, বসে বসে কাজ করা অথবা গ্লোবাল ওয়ার্মিনহ এবং অর্থনীতি নিয়ে চিন্তিত থাকা। আমাদের এখন ক্যাম্পফায়ারের আগুনের চারপাশে গোল হয়ে বসার কথা ছিল, কিন্তু আমরা ঘন্টার পর ঘন্টা বসে থাকি কম্পিউটারে ইন্টারনেট পর্ণের সামনে।

আরেকটি উদাহরণ দেয়া যাক যা দিয়ে আমরা বুঝতে পারব যে কিভাবে আমাদের মস্তিষ্ক পরিবেশের সাথে নিজেকে বদলে নিতে পারেনি। আগেকার শিকারীদের মধ্যে কয়জনের ভুড়ি ছিল? আমি অন্তত এমন ছবি কখনোই দেখিনি। কিন্তু বর্তমানে ৭০ শতাংশ আমেরিকানই স্থূলতায় ভুগছে। কি ঘটছে তাহলে? আমাদের ব্রেইনকে ডিজাইন করা হয়েছে উচ্চ ক্যালোরির খাদ্যকে আনন্দের সাথে গ্রহণ করার জন্য কারণ এটি বেঁচে থাকার জন্যেও জরুরি। পূর্বেকার যুগে উচ্চ ক্যালোরি সমৃদ্ধ খাবার তেমন ছিলই না। ছিল বলতে কেবল চিনি, ফলের সুগার, বাদাম এগুলিই। কিন্তু বর্তমানে আমাদের সামনে পরিশোধিত শর্করা এবং উচ্চ স্নেহজাতীয় খাবার অহরহ। এই ধরণের খাবারও আমাদের ব্রেইনের জন্য

সুপার-স্টিমুলেটিং এবং এই স্টিমুলেশন আমাদের পূর্বেকার যেকোন কিছুর মাত্রাকে ছাড়িয়ে গেছে, ইন্টারনেট পর্ণের মত।

আপনার ব্রেইন বলছে আপনাকে বাঁচতে হবে অর্থাৎ যাও ক্যালোরিযুক্ত খাবার খাও। এজন্য আপনার অপরিপক্ক ব্রেইন এধরণের খাবার গ্রহণের সুযোগ পেলে কোনমতেই ছাড়তে চায় না। এরফলে অনেক সময় মানুষ প্রয়োজনের চাইতেও অতিরিক্ত খেয়ে ফেলে।

একই নিয়ম খাটে সেক্সুয়াল পার্টনারের ক্ষেত্রেও। ব্রেইন আমাদের বাচ্চা গ্রহণের ব্যাপারে উৎসাহ দেয়। মানুষ সর্বাধিক গুরত্ব দেয় নিজের বংশধর রেখে যাওয়ার ক্ষেত্রে। এখানে একটা প্রশ্ন, সেই প্রাচীন যুগের শিকারীরা সর্বোচ্চ কয়জন পার্টনারের সাথে জীবনে দেখা হত? কয়েকজন, এরচেয়ে খুব বেশি তো নয়। কয়জনের সাথে মিলিত হত? সে সংখ্যাটা অত্যন্ত ক্ষুদ্র হবে। কিন্তু পর্ণ ইউজাররা এক সেশনে যতজন নারী বা পুরুষকে দেখে ফেলে অশালীন অবস্থায়, আমাদের পূর্বপুরুষরা কয়েক প্রজন্মেও তা দেখতেন কিনা সন্দেহ। এজন্য পর্ণোগ্রাফিও সুপার স্টিমুলাস। আমাদের ব্রেইন কখনো এধরণের হেভি পর্ণ ইউসেজকে নিয়ন্ত্রণের জন্য বিবর্তিত হয়নি। এবং জাংক ফুডের মতই, একজন ব্যবহারকারী যতই পর্ণোগ্রাফি ব্রাউজ করুক না কেন সে সন্তুষ্ট হতে পারবেনা।

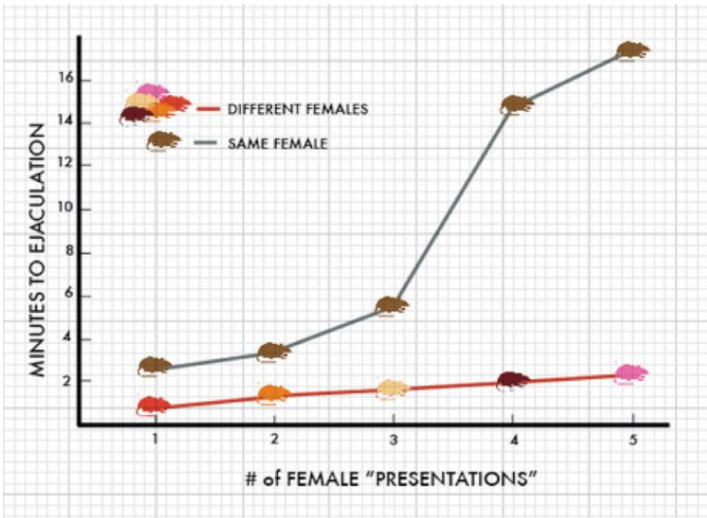
দ্বিতীয় পর্ব

দ্য কুলিজ ইফেক্ট

আরেকটি কারণে ইন্টারনেট পর্ণোগ্রাফি অত্যন্ত স্টিমুলেটিং এবং আসক্তিপ্রবণ। পর্ণোগ্রাফিতে আসক্তিতে ডুবে থাকার কারণ আমাদের আদিম মস্তিষ্কে লুকিয়ে থাকা একটি পুরোনো প্রোগ্রাম যাকে সাবকনশিয়াস বা অবচেতন প্রোগ্রামও বলা হয়। একটি এক্সপেরিমেন্টের কথা বলা যাক যেটা অনেকবার করা হয়েছে। কি ঘটবে যদি খাঁচায় একটি পুরুষ ইঁদুরের সাথে প্রাপ্তবয়স্ক মাদী ইঁদুর রাখা হয়? শুরুতেই পুরুষ ইঁদুরটি মাদী ইঁদুরের সাথে মিলিত হয় এবং কিছুক্ষণ পরেই সে প্রথম মাদী-ইঁদুরের সাথে সঙ্গমের কারণে ক্লান্ত হয়ে পড়ে। মাদী ইঁদুরটি এতে সন্তুষ্ট হয়নি বরং সে আরো প্রত্যাশা করছে। কিন্তু পুরুষ ইঁদুরের পক্ষে আর উত্তেজিত হওয়া সম্ভব হচ্ছিল না। তাহলে এখন কি করা যায়? এবার মূল মাদী ইঁদুরের বদলে আরেকটি ফ্রেশ মাদী ইঁদুর বদল করা হল। এতে পুরুষ ইঁদুরটি আবার প্রাণ ফিরে ফেল এবং পূর্বের মত আবার এই ইদুরটির সাথে সঙ্গমে লিপ্ত হল যতক্ষণ পর্যন্ত না পূর্বের ঘটনার আবার পুনরাবৃত্তি ঘটে। এবারও পুরুষ ইঁদুরটি আগ্রহ হারিয়ে ফেলে দ্বিতীয় মাদী ইঁদুরের প্রতি।

আমরা এখানে একটা প্যাটার্ন লক্ষ করি। এই প্রক্রিয়াটা বারবার করা যাবে নতুন ফ্রেশ ইঁদুরের সাহায্যে যদিও বলা যাচ্ছেনা কতবার।

ইতিমধ্যেই ইঁদুরটি ক্লান্তির কারণে আধমরা হয়ে যাবে। এই পুরো ব্যাপারটি আমাদের ব্রেইনে থাকা জেনেটিক প্রোগ্রাম এর সাথে সম্পর্কিত। এসবের সাথে আমাদের প্রজনন অঙ্গের কোন যোগাযোগ নেই। সবকিছুই ঘটছে আমাদের ব্রেইনে এবং এর কারণ নতুন প্রজন্ম সৃষ্টি করা এবং আরো স্পষ্টভাবে বলতে গেলে, নতুন প্রজন্মে অধিক বৈচিত্র্য আনা।

এবার আমরা একটি গ্রাফে চলে যাব। গ্রাফের এক্স-অক্ষে রয়েছে ভিন্ন ভিন্ন স্ত্রী প্রাণীর সংখ্যা এবং ওয়াই-অক্ষে এজ্যাকুলেশন বা বীর্যপাতের সময় মিনিট এককে। একটি পরীক্ষায় পুরুষের বিপরীতে কেবল একটি মাদী প্রাণী রাখা হয় এবং অপর আরেকটি পরীক্ষায় একটি পুরুষের বিপরীতে কয়েকটি মাদী-প্রাণী রাখা হয়। এরফলে বীর্যপাতের সময়ের কিরকম পরিবর্তন হচ্ছে?

একই মাদী-প্রাণীর সাথে প্রতিবার সঙ্গমে তার বীর্যপাতের জন্য অধিক সময় প্রয়োজন হয়েছে। অর্থাৎ প্রতিবারেই সময় বেড়েছে এবং যখন এক্সপেরিমেন্টটি বন্ধ করে দেয়া হয় তখন এটি দাঁড়ায় ১৮ মিনিটে। এখন, একটা ভেড়া বাঁচে গড়ে ১২ বছর, সে হিসেবে তার ১৮ মিনিট মানুষের ২ ঘন্টার সমতুল্য, সময়টা নেহাৎ কম নয়।

এবার ভিন্ন ভিন্ন মাদী-প্রাণীর সাথে সঙ্গমে খুব দ্রুতই পুরুষ-প্রাণীটি বীর্যপাত করে। এর কারণ সে অত্যন্ত উত্তেজিত ছিল ভিন্ন ভিন্ন মাদী-প্রাণী ব্যবহারে যেটা একক প্রাণীর ক্ষেত্রে ঘটেনি। এবারের সময়টা নেমে এসেছে মাত্র ৩-৪ মিনিটে।

হেভি পর্ণ ইউজারদের ক্ষেত্রেও উত্তেজিত হবার জন্য এমনটাই প্রয়োজন হয়। একই জিনিসে তারা আর পূর্বের মত উত্তেজিত বোধ করে না। এখানে প্রাণীদের ক্ষেত্রে যে ব্যাপারটি ঘটেছে তাকে বলা হয় 'দ্য কুলিজ ইফেক্ট'। এটার শুরু হয় বর্তমান যৌনসঙ্গিনীর প্রতি অনীহার মাধ্যমে যা প্রাণ ফিরে পায় নতুন যৌনসঙ্গিনীর মাধ্যমে। এই ইফেক্টটি সকল স্তন্যপায়ী প্রাণীর মধ্যে বিদ্যমান যা শুধু পুরুষ নয় নারীদের মধ্যেও কিছুটা দেখা যায়।

পর্ণ ইউজাররা ল্যাবরেটরির ইঁদুরের মত। তার আদিম মস্তিষ্ক স্ক্রিণে থাকা দ্বিমাত্রিক নারী-দেহের সাথে প্রজনন-কর্মে লিপ্ত হতে চায়। এখন, সেই আসক্ত ব্যক্তি যখন বিবাহ বন্ধনে লিপ্ত হয় তখন সে প্রতিজ্ঞা করে যে,

'না, আমি কখনোই তার সাথে প্রতারণা করব না।' কিন্তু কুলিজ ইফেক্ট ব্রেইনে তখনও কাজ করছে। কোন নারীকে দেখলে আপনার ব্রেইনের যে অংশ যুক্তিনির্ভর সেটা আপনাকে বলছে, 'না, তুমি তোমার স্ত্রীর সাথে প্রতারণা করবেনা' কিন্তু আপনার মস্তিষ্কের আদি অংশ বলছে, 'ওর দিকে তাকাও।' এরপর সেই মেয়েটিকে নিয়ে বিভিন্ন কুরুচিপূর্ণ ফ্যান্টাসাইজ করা হয়। এভাবে আমাদের মস্তিষ্কের গভীরে প্রোথিত হয়ে গিয়েছে এই কুলিজ ইফেক্ট।

এবার আরেকটি এক্সপেরিমেন্ট নিয়ে কথা বলা যাক। এর শিরোনাম হচ্ছে, 'বানরেরা পয়সার বিনিময়ে স্ত্রী-বানরের নিতম্ব দেখছে।' বানরের তো পয়সা নেই। তাহলে তাদের পয়সাটা কি? বানরেরা আসলে ফলের জুস খুবই পছন্দ করে। এই গবেষণায়, বানরদেরকে ফলের জুস দেয়া হয়েছিল। যদি তারা স্ত্রী-বানরের নিতম্ব দেখতে চায় তাহলে তাদেরকে ফলের জুস দেয়া হবে না। ব্যাপারটা অনেকটা পর্ণোগ্রাফির মতই-মাংকি পর্ণোগ্রাফি।

যেই আদি প্রোগ্রামের কথা বলা হয়েছিল কিছুক্ষণ আগে, সেটা মস্তিষ্কের লিম্বিক সিস্টেম অংশে অবস্থিত। এই অংশটি প্রতিটি স্তন্যপায়ী প্রাণীর রয়েছে যার মধ্যে বানরও রয়েছে এবং সেটার ফাংশনকেই এক্সপেরিমেন্টে সত্য হতে দেখলাম। এটা সত্য যে আমাদের ব্রেইন মাত্র একটিই কিন্তু ব্রেইনের প্রতিটি অংশের নির্দিষ্ট কাজ রয়েছে। আর এই

অংশ অর্থাৎ লিম্বিক সিস্টেম অত্যন্ত প্রাচীন আর এর কাজ কেবল বেঁচে থাকায় সহায়তা করা, টিকে থাকার জন্য প্রয়োজনীয় নির্দেশনা দেয়া। এর ফাংশন সম্পর্কে ঘন্টার পর ঘন্টা কথা বলা যাবে কিন্তু যে বিষয়টা গুরত্বপূর্ণ তা হল, এই অংশটিই রাগ, ক্ষোভ, খুশি,ভয় ইত্যাদিকে নিয়ন্ত্রণ করে। আমাদের বিভিন্ন কামনা-বাসনাকে চালনা করার পিছে এই অংশটিই দায়ী। এর মধ্যে রয়েছে সঙ্গিনী নির্বাচন এবং আমাদের যৌনচাহিদা। তাই দেখাই যাচ্ছে, আমাদের যৌন চাহিদার জন্য আমাদের যৌনাঙ্গ দায়ী নয় বরং এর সবকিছুর পিছনে কলকাঠি নাড়ছে আমাদের আদিম মস্তিষ্ক। লিম্বিক সিস্টেমই সকল আসক্তির পিছনে দায়ী যার মধ্যে পর্ণ আসক্তিও রয়েছে।

তৃতীয় পর্ব

রিওয়ার্ড সার্কিট

আমাদের মস্তিষ্কে লিম্বিক সিস্টেম এর বাইরে সেরেব্রাল কর্টেক্স অবস্থান করে যেটার আকার মানুষের ক্ষেত্রে বেশ বড় হলেও বানর, ইঁদুর এবং অন্যান্য প্রাণীদের ক্ষেত্রে তা তুলনামূলকভাবে বেশ ছোট। সেরেব্রাল কর্টেক্স আমাদের ব্রেইনের যুক্তিনির্ভর কাজগুলো সম্পাদন করে। এতে আবেগের স্থান নেই বরং এর কাজ পরিকল্পনা করা, চিন্তা করা এবং এই অংশ থেকেই আমাদের মাথায় বিভিন্ন সুন্দর সুন্দর আইডিয়া আসে। কোন কাজের ফলাফল কি হবে তা সেরেব্রাল কর্টেক্স বুঝতে পারে, কিন্তু লিম্বিক সিস্টেমের সেই ক্ষমতা নেই।

গাড়ির ইঞ্জিনের যেমন সাধারণ ডিজাইন থাকে সেরকম লিম্বিক সিস্টেমেরও রয়েছে প্রাণীগতভাবে যত ভিন্নতাই থাকুক না কেন। বিড়াল, কুকুর, ইঁদুর অথবা মানুষ সবার লিম্বিক সিস্টেম প্রায় একইভাবে কাজ করে। ক্ষুধা, মাতৃত্ববোধ, মিলন অথবা যৌন চাহিদা এবং আসক্তি যাই হোক না কেন সব ক্ষেত্রে প্রত্যেকের ব্রেইনে একই ধরণের রাসায়নিক পদার্থ নির্গত হয় এবং এদের ফাংশনও সকল স্তন্যপায়ীতে প্রায় একই। বিজ্ঞানীরা ইঁদুরকে নিয়ে এই জন্য গবেষণা করছেন না যে তা ইঁদুরের কোন কাজে লাগাবেন, বরং তারা গবেষণা করছেন যেন আমাদের আসক্তির প্রকৃতি বুঝতে পারেন এবং সে অনুযায়ী সাহায্য করতে

পারেন। এছাড়া অন্যান্য কারণও রয়েছে। এই গবেষণা আমাদের জন্য গুরত্বপূর্ণ কারণ লিম্বিক সিস্টেম সব স্তন্যপায়ীতে প্রায় একই। মনে রাখা দরকার যে আমাদের লিম্বিক সিস্টেমে রাসায়নিক পদার্থের অনুপাতই নির্ধারণ করে আমরা দুনিয়াকে কিভাবে দেখছি বা আমাদের মুড কখন কেমন হবে। যদি আমাদের লিম্বিক সিস্টেমে রাসায়নিক পদার্থের অনুপাতের ভারসাম্য নষ্ট হয়ে যায়, আমাদের সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষমতাও নষ্ট হয়ে যাবে। লিম্বিক সিস্টেম কে যদি এক বাক্যে সংজ্ঞায়িত করতে হয় তাহলে বলতে হবে, এর সব কাজই কষ্টকে এড়ানো এবং বারবার আনন্দময় কাজ করার পিছে জড়িত।

টিকে থাকা নির্ভর করে ব্যথা বা কষ্ট যাই বলুন না কেন তা এড়ানোর মধ্যে। এই কষ্ট শারিরীক এবং মানসিক উভয়ই হতে পারে। আমাদের ব্রেইনকে যদি কেটে আলাদা করে ফেলা হয়, তাহলে সেখানে অত্যন্ত ক্ষুদ্র একটা অংশ দেখতে পাওয়া যাবে যার নাম 'রিওয়ার্ড সার্কিট', আপনি হয়ত 'রিওয়ার্ড সেন্টার' শব্দটিও শুনে থাকবেন। এই রিওয়ার্ড সার্কিট এর সংযোগ রয়েছে লিম্বিক সিস্টেম এবং সেরেব্রাল কর্টেক্স এর মধ্যে যার সম্পর্কে আগেই বলা হয়েছে যে এটি বিভিন্ন যুক্তিনির্ভর কাজ করে। এই ব্যাপারটি এতটাই গুরত্বপূর্ণ যে পরবর্তী আলোচনার অধিকাংশই রিওয়ার্ড সার্কিট জুড়ে থাকবে।

মূলত ব্রেইনের এই অংশতেই আমরা সকল কামনা এবং আনন্দ অনুভব করে থাকি যেমনঃ যৌন মিলন অথবা অর্গাজম। এখানেই নিয়ন্ত্রিত হয় আমরা কি পছন্দ করব অথবা করবনা। এজন্যই রিওয়ার্ড সার্কিট অত্যন্ত গুরত্বপূর্ণ, এটি আকারে ছোট হলেও প্রতিটা কাজের নির্দেশনা দানের পিছনেই ভূমিকা রাখছে। আপনি যদি আসক্ত হন কিছুতে তাহলে এর পিছেও রিওয়ার্ড সার্কিট দায়ী। রিওয়ার্ড সার্কিট তখনই সক্রিয় হয়ে যায় যখন আমরা এমন কোন কাজে লিপ্ত হই যার সাথে আমাদের টিকে থাকার প্রশ্ন রয়েছে অথবা আরো সূক্ষ্মভাবে বললে আমাদের জিন এবং বংশধরের টিকে থাকার প্রশ্ন।

আমাদের বিভিন্ন কাজে মোটিভেশনের পিছনে পুরষ্কারের ভূমিকা রয়েছে। ছোট্ট একটা উদাহরণ দেই। মনে করুন দুটি প্রতিযোগিতা চলছে। এর মধ্যে একটিতে অংশগ্রহণের জন্য পুরষ্কার রয়েছে, অপরটিতে নেই। আমাদের রিওয়ার্ড সার্কিট যেই প্রতিযোগিতায় পুরষ্কার রয়েছে সেটিতে অংশগ্রহণের ব্যাপারে তাগিদ দেবে। এই সার্কিট আমাদের ভেতরে সুখানুভূতি তৈরী করে এবং একই সাথে সুখকে খোঁজার জন্য মোটিভেশন দেয়। এটা আপনার ভেতর ফাস্ট ফুড খাবারের চাহিদা তৈরী করবে, যৌন সঙ্গমে লিপ্ত হবার জন্য আগ্রহী করবে, ঝুঁকি নিতে সাহায্য করবে। এই সার্কিটের কারণেই আপনি আপনার সঙ্গিনীকে ভালোবাসেন, ভালোবাসেন আপনার সন্তান, পিতা-মাতাকে। আপনার টিম যখন কোন খেলায় জিতে, আপনি যখন উঁচু ভবন থেক বাঞ্জি জাম্পিং করেন অথবা

উত্তাল সমুদ্রে ডাইভিং করেন তখনও এই সার্কিট সক্রিয় হয়ে যায়। কোন কাজে যত বেশী উত্তেজনা বোধ করবেন, রিওয়ার্ড সার্কিটও তত বেশী সক্রিয় হবে। কিন্তু মনে রাখতে হবে, স্বাভাবিক কিছু আনন্দ যেমন অপরূপ সূর্যাস্ত দেখা, পার্কের ভেতর দিয়ে হাঁটা, স্ত্রীর কাছ থেকে নির্মল হাসি উপহার পাওয়া এসবও রিওয়ার্ড সার্কিটকে সক্রিয় করে। বিভিন্ন কারণে ব্রেইনের নির্দিষ্ট অংশে রাসায়নিক পদার্থ নির্গত হওয়া শুরু বা বন্ধ হতে থাকে। রিওয়ার্ড সার্কিটের ক্ষেত্রে সেই পদার্থটি হচ্ছে ডোপামিন। ডোপামিন নিউরোট্র্যান্সমিটার গ্রুপের মূল রাসায়নিক পদার্থ যা রিওয়ার্ড সার্কিটকে সচল করে। রিওয়ার্ড সার্কিট যদি ইঞ্জিন হয় তাহলে ডোপামিন হচ্ছে গ্যাস। আপনি যদি উচ্চ ক্যালোরি সমৃদ্ধ বিভিন্ন খাবার যেমনঃ বার্গার, পিজ্জা এসব পছন্দ করেন তাহলে এর পিছনে কারণ হতে পারে এসব খেলে আপনার ব্রেইনে প্রচুর ডোপামিন নির্গত হয়। আপনি নিম্ন ক্যালোরির খাবার পছন্দ করেন না কারণ সেই পরিমাণ ডোপামিন এধরণের খাবার খেলে আপনার ব্রেইনে নির্গত হয় না। আপনি সেই খাবার খেতে ইচ্ছাপোষণ করেন কারণ ব্রেইন আপনাকে এর জন্য বেশী পুরষ্কার/আনন্দ দিচ্ছে। এজন্যই আপনার কাছে চকোলেট কেক বেশী ভালো লাগে ব্রকোলির চেয়ে কারণ চকোলেট কেক বানানো হয়েছে আপনাকে উচ্চ ক্যালোরি সরবরাহ করার জন্য আর আপনার ব্রেইন এ সম্পর্কে অবগত। একইভাবে মিষ্টি খাবার আপনার রিওয়ার্ড সার্কিটকে সচল করে। আপনার রক্তে সুগারের প্রয়োজন এজন্য আপনি মিষ্টি খাবার

খান না বরং আপনার ব্রেইন সুগার খাবার পুরষ্কার পেতে চায় বলেই আপনি মিষ্টি খাবার গ্রহণ করেন।

মেথ অথবা কোকেইন এর মত ড্রাগ গুলোকে যদি বাদ দেয়া হয় তালিকা থেকে, তাহলে প্রচুর পরিমাণে ডোপামিন নিঃসরণের তালিকায় সবচেয়ে উপরে থাকবে অর্গাজম। যেকোন কাজ করার মোটিভেশনের পিছনে ডোপামিনের অবদান রয়েছে। ব্যাপারটা এমন না যে আপনি আসলেই আইস-ক্রিম খেতে চাচ্ছেন অথবা সুন্দরী কোন তারকার সাথে ডেটে যেতে চাচ্ছেন, বরং এসব কাজের মাধ্যমে আপনি আপনার রিওয়ার্ড সার্কিটের দ্বারা অধিক ডোপামিনের নি;সরণ আকাঙ্খা করছেন। আপনি লটারি জিততে চান এই জন্য নয় যে আপনি টাকা পাবেন, বরং আপনি টাকা পেলে আপনার রিওয়ার্ড সার্কিট অ্যাক্টিভ হয়ে আপনার মস্তিষ্কে সুখানুভূতি তৈরী করবে, আর আপনি সেটাই চাচ্ছেন। কোন কাজের পিছনে ডোপামিনের নিঃসরণ যত বেশী হবে আপনি সেটা তত বেশী করতে চাইবেন। প্রশ্ন আসতে পারে, কেন বিলিওনেয়াররা এত এত টাকা থাকার পরেও রিটায়ার করেনা? তাদের তো আর টাকার প্রয়োজন নেই। উত্তর এখানেই রয়েছে, তাদের টাকার প্রয়োজন না থাকলেও ডোপামিনের প্রয়োজন রয়েছে। তারা স্টক মার্কেটে শেয়ার জিতার মাধ্যমে ডোপামিন চায়, তারা বিভিন্ন আনন্দ-ফূর্তির মাধ্যমে ডোপামিন খোঁজে।

চতুর্থ পর্ব

ডোপামিন – মলিকিউল অফ অ্যাডিকশন

ডোপামিন নিঃসরণের একটা প্যাটার্ন রয়েছে, অনেকটা রোলার কোস্টারের মত। বায়োলজিতে একটা নিয়ম রয়েছে, যা বেড়ে যাবে তাকে একসময় কমতেও হবে। এটা খাদ্য, যৌন মিলন অথবা তৃষ্ণার্ত অবস্থায় পানিও হতে পারে। ধরুণ আপনি অনেক ক্ষুধার্ত, এসময়ে ডোপামিনের পরিমাণ আপনার ব্রেইনে বাড়তে থাকবে। এরপরে যখন বার্গারের কথা চিন্তা করবেন তখন ডোপামিন আরো বাড়বে, আর যখন বার্গারটা আপনার সামনে পরিবেশন করা হবে চিজ ও হট সস মাখিয়ে, তখন ডোপামিন একদম চূড়ায় পৌঁছে যাবে। এরপরে যখন কামড় দেবেন বেশ আনন্দ লাগবে, কিন্তু প্রতি কামড়ে এই আনন্দ কমে আসবে। এবং শেষ কামড়ের সাথে সাথে ডোপামিন এর চাহিদা আবার স্বাভাবিক হয়ে যাবে।

এই একই উঠানামার প্রয়োগ রয়েছে মাস্টারবেশন অথবা যৌনমিলনে। অর্গাজমের ঠিক আগ মূহুর্তে আনন্দ একদম চূড়ায় পৌঁছে যাবে (তবে মনে রাখা দরকার, অর্গাজমের পিছনে অন্য কিছু নিউরোকেমিক্যাল গুরত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে যেমন ওপিয়েট, ডোপামিন নয়)। ডোপামিন আপনাকে অর্গাজম ঘটানোর জন্য কেবল মোটিভেশন দেবে, কিন্তু অর্গাজমের অনুভূতি আসে অন্যান্য রাসায়নিক পদার্থ নিঃসরণের ফলে।

নতুন কারো সাথে সাক্ষাৎ করা, নতুন গাড়ি-বাড়ি কেনা, নতুন স্মার্টফোন কেনা এসবও ডোপামিনের পরিমাণ বাড়িয়ে দেয় কারণ আমাদের ব্রেইন নূতনত্ব পছন্দ করে।

আপনি বিয়ের দাওয়াত খাচ্ছেন, এসময় আপনার টেবিলে ডেজার্ট পরিবেশন করা হল। যদিও আপনি আপনার খাবার শেষ করেননি এরপরেও নতুন খাবার দেখে আপনার ব্রেইনে ডোপামিনের পরিমাণ বৃদ্ধি পাবে। আপনার পেট যদি ভর্তিও থাকে রিওয়ার্ড সার্কিট সেটা দেখবেনা, বরং সে তার প্রভাব বিস্তার করবে সে অবস্থাতেই। সে আপনাকে নতুন খাবার খাইয়ে ডোপামিন রিলিজ করাবে। আপনার সেরেব্রাল কর্টেক্স আপনাকে বলছে আর খাওয়া যাবেনা, মুটিয়ে যাবেন অন্যদিকে রিওয়ার্ড সার্কিটের যেহেতু ভালোমন্দ বোঝার ক্ষমতা নেই তাই সে এধরণের কোন সিগন্যাল দেবেনা। পর্ণোগ্রাফির ক্ষেত্রেও একই ব্যাপার, যেরকম নতুন জিনিসে আগ্রহ ধীরে ধীরে হারিয়ে যায় পর্ণোগ্রাফির ক্ষেত্রেও একই জিনিস বারবার দেখলে প্রথমবারের মত ডোপামিন নিঃসৃত হয় না, ফলে ইউজার পর্ণের ধরণ পরিবর্তন করেন।

কুলিজ ইফেক্টে আবার ফিরে আসা যাক। মূলত ডোপামিনই কুলিজ ইফেক্টের পিছনে দায়ী। ধরুন, আমাদের কাছে দুটো মাদী-ইঁদুর রয়েছে। মাদী-ইঁদুর #১ এবং মাদী-ইঁদুর #২। মাদী-ইঁদুর #১ এর সাথে পুরুষ ইঁদুরের প্রতিবার সঙ্গমে ডোপামিনের পরিমাণ হ্রাস পেতে থাকবে এবং

একপর্যায়ে সে সঙ্গমে পুরোপুরি আগ্রহ হারিয়ে ফেলবে কারণ তার রিওয়ার্ড সার্কিট আর ডোপামিন সরবরাহ করছেনা। এখান থেকে বোঝা যাচ্ছে যৌনশক্তির পেছনে ডোপামিনের গুরত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে। এরপরে যদি আমরা মাদী-ইঁদুর #২ কে পুরুষ ইঁদুরের সামনে উপস্থাপন করি তাহলে আবার তার ব্রেইনে ডোপামিনের বন্যা বয়ে যায় যা তার যৌনশক্তিকে আবার জাগিয়ে তোলে এবং সে আবার পূর্ণ উদ্যমে ইঁদুরের সাথে মিলিত হত। কুলিজ ইফেক্ট এর কারণ এটাই।

ঠিক এ কারণেই মানুষ একটি পর্ণ ভিডিও দেখতে দেখতে নতুন আরো দুটি ভিডিওর ট্যাব ওপেন করে যেন তার ব্রেইন তাকে নতুন করে ডোপামিন সরবরাহ করে কারণ আগেই বলেছি, নতুনত্ব ডোপামিন নিঃসরণে প্রভাব ফেলে।

এই পর্যায়ে এসে ডোপামিনের একটি ডাকনাম দেয়া যায় 'দ্য মলিউকিউল অফ অ্যাডিকশন।' এর কারণ ব্রেইনে যেসব পরিবর্তনের কারণে আমরা কোন কিছুতে আসক্ত হই তা মূলত ব্রেইনে ডোপামিনের মাত্রার পরিবর্তনের উপরেই নির্ভরশীল। কোকেইন, অ্যালকোহল, নিকোটিন এগুলোর সবগুলিই ভিন্ন ভিন্ন প্রকৃতির হলেও এর সবগুলোই ডোপামিনের বন্যা বইয়ে দিতে সক্ষম। সকল আসক্তিকর রাসায়নিক পদার্থ এবং কাজ ডোপামিনের পরিমাণ বাড়িয়ে দেয়। এজন্যই আমরা আসক্ত হই। অবশ্যই যে জিনিসের প্রতি আসক্তি আমাদের রয়েছে তার

নিয়মিত সরবরাহ প্রয়োজন হবে আসক্তি টিকিয়ে রাখার জন্য যেন তা ব্রেইনে গঠনগত পরিবর্তন আনতে পারে।

আরেকটি অদ্ভুত ব্যাপার হচ্ছে, ডোপামিন নিঃসৃত হয় আমাদের প্রত্যাশা অনুযায়ী, প্রকৃত যে আনন্দ পাওয়া যাবে তার উপর নির্ভর করে নয়। ডোপামিন মূলত আমাদের আকাঙ্ক্ষার দিকে পরিচালিত করে, মোটিভেশন দেয়। তবে প্রকৃত আনন্দ আসে 'ওপিওয়েড' থেকে যা মরফিনের মতই রাসায়নিক পদার্থ যা ব্রেইনে নির্গত হয়। অর্থাৎ ডোপামিন হচ্ছে কোনকিছুর আনন্দ প্রত্যাশা করা আর সেই প্রত্যাশার পূর্ণতা দেয় 'ওপিওয়েড'।

আসক্তি বলতে মূলত ডোপামিনের পিছনে ছোটা বোঝায়। প্রকৃতপক্ষে যা ঘটে, আসক্তির কারণে আমরা কোন কিছুকে অনেক বেশী প্রত্যাশা করি কিন্তু তুলনামূলক কম পছন্দ করি। চাহিদা এবং এতে রিওয়ার্ড সার্কিট এর ভুমিকা নিয়ে এক্সপেরিমেন্টও রয়েছে।

একটি ইঁদুরকে খাচায় রাখা হয় এবং সেই খাচার এক প্রান্তে একটি বাটন রয়েছে। ইঁদুরের মাথায় একটি তার সংযুক্ত করা ছিল এবং সেই তারের প্রান্তে ইলেকট্রোড ছিল যা আবার সংযুক্ত ছিল ইঁদুরের রিওয়ার্ড সার্কিটের সাথে। যখনই ইঁদুরটি সেই বাটনে চাপ দেয়, তারের মাধ্যমে নিয়ন্ত্রিত মাত্রার বিদ্যুৎ তার রিওয়ার্ড সার্কিটে পৌঁছে সেটিকে উদ্দিপ্ত করে। ইঁদুরটি বাটনে ক্লিক করতেই থাকে করতেই থাকে যতক্ষণ পর্যন্ত

না এটি জ্ঞান হারিয়ে ফেলে। সে ঘুমানোর জন্য, খাবার জন্য অথবা এমনকি যৌন মিলনের জন্যেও বাটনটি প্রেস করা থেকে বিরত থাকবেনা। সে সবকিছুর বিনিময়ে বাটনটি প্রেস করতে চাইবে। মারাত্মকভাবে মাদকাসক্ত ব্যক্তিদের মধ্যেও আমরা এরূপ আচরণ দেখি।

এইবার আরেকটি এক্সপেরিমেন্ট চালানো হয়। পূর্বের ইঁদুরটিকে সরিয়ে ফেলা হয় এবং সেখানে নতুন ইঁদুর রাখা হয়। খাঁচার অপর প্রান্তে রাখা হয় বাটনটি। ইঁদুর এবং খাঁচার মধ্যবর্তী রাস্তায় ইলেকট্রিক গ্রিড রাখা হয়। অর্থাৎ লিভার পর্যন্ত পৌঁছাতে হলে তাকে ইলেক্ট্রিক শক খেতে হবে যা যথেষ্ট পীড়াদায়ক। আশ্চর্যের ব্যাপার হচ্ছে, ইঁদুরটি এই ইলেক্ট্রিক শক সহ্য করে হলেও সে ইলেক্ট্রিক গ্রীড অতিক্রম করবে এবং বাটনটি প্রেস করবে। কিন্তু এবার যদি খাঁচার অপর পাশে খাবার রাখা হয় এবং খাবার পর্যন্ত পৌছানোর রাস্তায় ইলেকট্রিক গ্রীড রাখা হয় ইঁদুরটি স্রেফ তার জায়গায় দাঁড়িয়ে থাকে, সে না খেয়ে মরে গেলেও ইলেকট্রিক শক সহ্য করে খাবারের কাছে যাবেনা।

এবার আরেকটি এক্সপেরিমেন্ট যেখানে ডোপামিনের ক্ষমতা এবং তার সাথে রিওয়ার্ড সার্কিট এর সম্পর্ক নিয়ে আলোচনা করা হবে। যদি তাদের মস্তিষ্কে ডোপামিনের নিঃসরণ পুরোপুরি বন্ধ করে দেয়া হয় তাহলে তারা সকল মোটিভেশন হারিয়ে ফেলে। তাদের সামনে খাবার ফেলে রাখলেও তারা সেখানে না হেঁটে গিয়ে না খেয়ে মারা যায়।

ব্যাপারটি এমন নয় যে তারা খাবারের প্রতি আগ্রহ হারিয়ে ফেলেছে, বরং তারা খাবার পর্যন্ত পৌঁছানোর জন্য যে মোটিভেশন দরকার সেটা পাচ্ছেনা, এরূপ অবস্থায় তারা যৌনক্রিয়াতেও লিপ্ত হবেনা কারণ তার সকল যৌনশক্তি উধাও হয়ে গেছে ডোপামিন না থাকার ফলে। তারা তখনও খাবার পছন্দ করে, যদি তাদের মুখে খাবার তুলে দেয়া হয় তারা সেটি গ্রহণ করবে।

মূল কথা হচ্ছে, আমাদের কাজ করার জন্য একদম সঠিক পরিমাণের ডোপামিন প্রয়োজন। এর অনেক গুরত্বপূর্ণ কাজ রয়েছে, যেমন এটা আপনার আত্মবিশ্বাস বাড়িয়ে দেয়, আপনার ভেতরে পজিটিভ দৃষ্টিভঙ্গি সৃষ্টি করে, আপনাকে আনন্দিত রাখে। কিন্তু ডোপামিনের ভারসাম্য না থাকলে বিভিন্ন মানসিক সমস্যার সৃষ্টি হবে।

.

.

পঞ্চম পর্ব

অ্যাডিকশন টেস্ট

এবার আসক্তির উপর পরীক্ষা নেয়া হবে। আপনি যদি নিম্নোক্ত প্রশ্নের তিনটি বা এর অধিক প্রশ্নের জবাবে হ্যাঁ উত্তর দেন তাহলে আপনার আসক্তি রয়েছে অন্তত আমেরিকান সাইকিয়াট্রিক অ্যাসোসিয়েশন অনুযায়ী। তবে যদি দুই এর কম হয় তাহলে আপনার তেমন চিন্তিত হবার কারণ নেই। তবে এটা মূল টেস্ট নয় বরং শর্ট ভার্শন বলা যেতে পারে। কিছু কিছু বিষয় বাদ দেয়া হয়েছে এবং এই টেস্ট শুধুমাত্র পর্ণোগ্রাফি নয় বরং যেকোন আসক্তির ক্ষেত্রেই বলা যেতে পারে।

প্রথম প্রশ্নঃ আপনি কি পূর্বের চেয়েও অধিক সময় আসক্তির পিছনে ব্যয় করছেন? আপনি কি আরো 'কড়া' বা বিকৃত ধাঁচের পর্ণের দিকে ঝুঁকে পড়েছেন?

দ্বিতীয় প্রশ্নঃ আপনি কি সেখান থেকে ফিরে আসার চেষ্টা করেছেন?

আসক্তি থেকে থাকলেও ফিরে আসার চেষ্টা বা লক্ষণ যে থাকবেই ব্যাপারটা এমন নয়। অনলাইন ফোরামে অনেক ব্যবহারকারীই পর্ণোগ্রাফি থেকে ফেরার পর কিছু লক্ষণ এর কথা বলেছেন। এই লক্ষণগুলি বিভিন্ন হতে পারেঃ ক্লান্তি, রাগ, দুশ্চিন্তা, খিঁটখিঁটে মেজাজ, ডিপ্রেশন ইত্যাদি।

এগুলো কমন কিছু লক্ষণ। তবে অনেকে শারিরীক পরিবর্তনের কথাও বলেছেন যেমন ঠান্ডা লাগা, ফ্লু, মাথা ব্যথা, নির্ঘুম রাত কাটানো ইত্যাদি।

তৃতীয় প্রশ্নঃ আপনি কি নিজের উপর নিয়ন্ত্রণ রাখতে পারছেন না এবং সেই কাজে লিপ্ত হচ্ছেন?

আপনি যেরকম সময় ব্যবহারের চিন্তা করেন তার চাইতেও দীর্ঘ সময় ধরে কি সেই কাজে লিপ্ত থাকছেন? আমার মনে এটি ব্যাখ্যা দেয়ার প্রয়োজন নেই।

চতুর্থ প্রশ্নঃ আপনি কি সেই আসক্তির ক্ষতিকর প্রভাব সম্পর্কে অবগত যা আপনার শরীর, মননে, যৌন ক্ষমতা হ্রাস ইত্যাদি ক্ষেত্রে পড়ছে?

পঞ্চম প্রশ্নঃ সেই কাজের কারণে কি আপনি অন্য কোন প্রয়োজনীয় কাজ থেকে বিরত থাকছেন বা পরবর্তী সময়ের জন্য ফেলে রাখছেন?

এর অর্থ আপনি জীবনের বিভিন্ন গুরত্বপূর্ণ কাজ ফেলে পর্ণোগ্রাফিতে সময় দিচ্ছেন।

ষষ্ঠ প্রশ্নঃ এ থেকে মুক্তি পাওয়ার ইচ্ছা কি আপনার রয়েছে?

অনেক আসক্ত ব্যক্তিই বলে তারা চাইলেই যেকোন মূহুর্তে মুক্তি পেতে পারবে। কিন্তু তারা এটা থেকে মুক্ত হয়না। আপনি যদি অনেকবার ব্যর্থ প্রচেষ্টা চালান তাহলে এই প্রশ্নের উত্তর হ্যাঁ হবে।

শেষ সপ্তম প্রশ্নঃ আপনি কি আপনার গুরত্বপূর্ণ সময় এবং এনার্জি এর পিছনে দিছেন?

এখন আচরণগত আসক্তির কারণের ব্যাখ্যা দেয়া যাক। এটা সাধারণ জ্ঞানের বিষয় যে ডোপামিন বৃদ্ধিকারণ বস্তু যেমন অ্যালকোহল, কোকেইন, মেথ ইত্যাদি ব্রেইনে বিভিন্ন পরিবর্তন আনে যা আসক্তির দিকে কাউকে ঠেলে দেয়। কিন্তু শপিং, ফুড, জুয়া, যৌনমিলন এগুলোও কি ব্রেইনে পরিবর্তন আনে যা আসক্তির কারণ হয়ে দাঁড়ায়?

উত্তরটি হবে, নিশ্চয়ই। তারা পরিবর্তন আনে বলেই তো তাদের আসক্তি বলা হয়। সম্প্রতি জুয়া এবং খাবারের উপর গবেষণা চালিয়ে দেখা গেছে এসব আসক্তির ফলে ব্রেইনের পরিবর্তন মাদকাসক্তির মত। ইন্টারনেট পর্ণের ব্যাপারে সাধারণত কেউই জানতে চায়না আর যেহেতু এটা খুবই নতুন এক ঘটনা (ইন্টারনেট পর্ণোগ্রাফির সমস্যাটি মূলত কয়েকবছর আগে সৃষ্টি হয়েছে) তাই এ ব্যাপারে তেমন গবেষণাও নেই। এখন বলুন, কোনটা বেশী উত্তেজনা সৃষ্টি করে চিজকেক খাওয়া নাকি পর্ণোগ্রাফি দেখা বা মাস্টারবেশন করা? অর্গাজমের কারণে ডোপামিনের পরিমাণ খাবারের চাইতে অনেক বেশি বেড়ে যায়। কোন কাজের পিছনে পর্ণাসক্তরা বেশী সময় ব্যয় করে খাবার না পর্ণোগ্রাফিতে?

প্রাকৃতিক কারণ সম্পর্কে কথা বলা যাক। প্রাকৃতিক কারণ একটি নতুন শব্দ যা দিয়ে বোঝানো হয় এমন কোন কাজকে যার সাথে মাদকের

সম্পৃক্ততা না থাকলেও তা ডোপামিন নিঃসরণ করে যার মধ্যে রয়েছে খাবার, যৌনমিলন, জুয়া, ভিডিও গেইম ইত্যাদি। আপনি যদি উপাত্তের দিকে তাকান তাহলে দেখবেন মাত্র ১৫ শতাংশই তীব্রভাবে কোনকিছুতে আসক্ত হয় যার পেছনে জিনের প্রভাব রয়েছে। তবে প্রাকৃতিক কারণের দিকে যদি আকানো যায় যার মধ্যে খাবারও রয়েছে, তাহলে এবার আমাদের হাতে প্রচুর সংখ্যক মানুষ রয়েছে যারা আসক্ত হতে পারে। যদিও এধরণের আসক্তিতে প্রচুর সময় লাগে মাদকের চেয়ে। চিন্তা করে দেখুন, কয়জন মানুষ মোটা হতে চায়? অথচ বাস্তবে অধিকাংশ মানুষই স্থুলতায় ভুগছে, অন্তত পাশ্চাত্য সমাজে।

অন্যদিকে ইঁদুরের যায় আসে না সে মোটা হলে। যখন তারা উচ্চ ক্যালোরি যুক্ত খাবার খায় তখন তাদের সবাই প্রয়োজনের চাইতে অতিরিক্ত গ্রহণ করে আর শুধু মোটাই হয় না, স্থূল হয়ে যায়। এখান থেকে দুটো জিনিস অনুমান করা যায়। যখন প্রাকৃতিক কারণের ব্যাপারটি আসে তখন আমাদের রিওয়ার্ড সার্কিট সেক্ষেত্রে নিজের বিবর্তন ঘটিয়ে নিয়েছে। এটি আমাদের খাবার এবং যৌন মিলনের প্রতি আগ্রহী করেছে কিন্তু মাদকের প্রতি করেনি। এজন্যই প্রচুর মানুষ খাবারে এবং ইন্টারনেট পর্ণে আসক্ত হয়ে যায়।

এই খাবার এবং যৌন মিলনের অধিক আকর্ষণীয় অথবা উত্তেজনাকর কোন ভার্শন আমাদেরকে আরো আষ্টেপৃষ্টে জড়িয়ে ধরতে পারে যদিও

আমরা তার প্রতি জিনগতভাবে ধারণে সমর্থ নয়। এখন প্রশ্ন হচ্ছে, কখন প্রাকৃতিক কারণগুলি আসক্তিতে পরিণত হয়?

প্রথমত, যখন এগুলি আমাদের পূর্বপুরুষদের অভিজ্ঞতার চাইতেও অধিক উত্তেজনাকর হবে।

দ্বিতীয়ত, যখন এগুলির অধিক সরবরাহ থাকবে।

তৃতীয়ত, যখন এগুলোতে প্রচুর বৈচিত্র্য থাকবে যেটাকে নতুনত্ব হিসেবে বিবেচনা করেছি আগে।

চতুর্থত, যখন আমরা এগুলোতে আসক্ত হই এটা না জেনে যে এটি আমাদের ব্রেইনে পরিবর্তন আনতে পারে।

বর্তমানের উচ্চ ক্যালোরিসমৃদ্ধ খাবার এবং ইন্টারনেট পর্ণ এই চারটি কারণকেই পূরণ করে।

দুটোই আমাদের ব্রেইনের স্বাভাবিক কার্যপদ্ধতিকে বদলে দেয় এবং যতক্ষণ পর্যন্ত গ্রহণ করা সম্ভব ততক্ষণ পর্যন্ত আমাদের ব্রেইন গ্রহণের নির্দেশ দেয়। এর কারণ ক্যালোরি এবং প্রজনন দুটোই জিনগতভাবে মানুষ সবচেয়ে বেশী গুরত্ব দিয়ে থাকে।

পর্ণোরাজ্যে অবগাহন সিরিজ

ওয়ায়েল ইব্রাহিম

পর্ব ১: আসক্তি কিভাবে কাজ করে

সর্বপ্রথম যখন এক তরুণ আমার কাছে তার পর্ণোগ্রাফি আসক্তির ব্যাপারটি স্বীকার করে তখন আমি নিশ্চিত ছিলাম যে হয় সে পাগল না হয় সে আমার সাথে মজা করছে। আমি এক মূহুর্তের জন্যও চিন্তা করিনি যে পর্ণোগ্রাফি, যৌন সম্পর্ক অথবা মাস্টারবেশন এমন কোন আসক্তির পর্যায়ে পৌঁছে যাবে, এমন ধরনের আচরণের জন্ম দেবে যা মানুষের জীবনকে পুরোপুরি ধ্বংস করে দিতে পারে। পরবর্তীতে আমি এ সম্পর্কে কিছুটা রিসার্চ করে এবং এরপরে এই সমস্যার তীব্রতা অনুধাবন করতে পারি, বুঝতে পারি কেন কত আসক্ত ব্যক্তি তাদের জীবনকে কেবল পর্ণোগ্রাফির কারণে শেষ করে দেয়ার কথা ভাবছে।

আপনিও হয়ত তাদের একজন হতে পারেন যিনি এই নীল দুনিয়ায় আসক্ত এবং একটি সমাধানের পথ খুঁজছেন। কিন্তু আপনার জন্য এবং যারা আসক্ত নয় তাদেরও বোঝা দরকার যে আসক্তি আসলে কিভাবে কাজ করে। কারণ যত বেশী জানবেন আপনি কি ঘটছে আপনার সাথে তা সম্পর্কে আরো বেশী পরিচিত হবেন, আপনি একে আরো ভালোভাবে

প্রতিহত করতে পারবেন এবং একপর্যায়ে আসক্তি আপনার হাতেই পরাস্ত হবে।

প্রথমত যেকেউই এতে আসক্ত হয়ে পড়তে পারে। হয়ত আপনি ছোটবেলায় যৌন নির্যাতনের শিকার হয়েছিলেন, হয়ত বা ছোট থাকতে আপনার সামনে এমন কিছু ছবি এসে পড়েছিল যা দেখে আপনি উৎসুক হয়ে তা বারংবার দেখেছিলেন অথবা আপনার রোল মডেল হিসেবে যাদের মানেন তাদেরকে হয়ত পর্ণোগ্রাফি দেখা অবস্থায় দেখেছেন তাই আপনিও তাদের অনুকরণ করতে শুরু করেন, হয়ত আপনার সঙ্গি/সঙ্গিনী যৌন মিলনে তেমন আগ্রহী নয় এবং এসবের ফলাফল হিসেবে আপনি পর্ণোগ্রাফিকে বিকল্প হিসেবে বেছে নিয়েছেন।

আপনি ধার্মিক হোন বা অমুসলিম হোন মনে রাখতে হবে আসক্তি কোন ধর্ম চেনেনা। পর্ণোগ্রাফি আসক্তি অত্যন্ত তীব্র যা যে কাউকে তার নফসের গোলামে পরিণত করতে পারে যদি না এর বিরুদ্ধে যুদ্ধ করা হয়। এর কারণে আপনি যেকোন কাজের উপর নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেলতে পারেন। অনেক মানুষ পর্ণোগ্রাফির সংজ্ঞার ব্যাপারে বিতর্ক করে। আমি এটাকে যেভাবে দেখি, পর্ণোগ্রাফি এমন যেকোন কনটেন্ট যা শেখায় কিভাবে অন্য মানুষের জঘন্য কার্যকলাপ দেখে নিজেকে সাময়িক যৌনসুখ দিতে হবে কোন সঙ্গি ছাড়া, কোন আবেগ ছাড়া, কোন ভালোবাসা ছাড়া, কোন বাস্তব মানুষের উপস্থিতি ছাড়া। এটা পুরোপুরি

ফ্যান্টাসি এবং দৃষ্টিভ্রমের উপরে নির্ভরশীল। আপনি আপনার সঙ্গিনীর কাছ থেকে যৌন সুখ লাভের বদলে আপনি একাকী পর্ণগ্রাফী দেখে আনন্দ লাভ করেন, স্বার্থপরতাকেই আপনি বেছে নেন।

এখন প্রশ্ন হচ্ছে, কিভাবে এটি অন্যান্য আসক্তিকর জিনিসের মতই আসক্তিতে পরিণত হল। পর্ণোগ্রাফি অন্যান্য বস্তুর মতই একই প্যাটার্ন অনুসরণ করে। প্রথমত, এধরণের কিছু দেখার সাথে সাথেই আমাদের ব্রেইনে ডোপামিনের মত হরমোনের নিঃসরণ ঘটবে এবং এটি ব্রেইনে রেজিস্টার হয়ে যাবে। আপনি এটাকে প্রথমে বাধা দেয়ার চেষ্টা করবেন কারণ আপনি জানেন যে আপনি যা করছেন তা ভুল। এরপরে অবচেতন মন এটাকে আপনার সামনে সঠিক হিসেবে উপস্থিত করবে। সে আপনাকে বলবে, এটা তো অন্তত জিনা করার চাইতে ভাল। আপনি এই চিন্তাকে লালন করে এগিয়ে যান এবং অনিচ্ছাবশত পর্ণোগ্রাফি উপভোগ করতে থাকেন। এরপরে সেকেন্ডের ভগ্নাংশের জন্য আপনি সাময়িক সুখ লাভ করেন এবং তারপরেই নেমে আসে আঁধার। আপনি লজ্জিত এবং অনুতপ্ত হন এবং সেই অনুভূতি দীর্ঘসময় ধরে আপনাকে ঘিরে রাখে। আপনি নিজেকে জিজ্ঞেস করেন আপনি প্রতারক কিনা? আপনি এমনটা কিভাবে করতে পারলেন? এরপরে আপনি ইচ্ছা পোষণ করেন যে আপনি আর কখনো এই জঘন্য কর্মে লিপ্ত হবেন না। কিন্তু কিছুদিন যায়, কিছু সপ্তাহ যায় আপনি আবার নিজেকে এই অন্ধকার দুনিয়ায় আবিষ্কার করেন। এভাবে এই চক্র বছরের পর বছর ধরে চলতে থাকে।

এখন আপনার নিজেকে প্রশ্ন করা উচিত, আপনি কি বাকি জীবন এরকম চক্রে আবদ্ধ থেকেই কাটিয়ে দেবেন? এভাবেই কি জীবনের ইতি টানবেন? এখনো কি সময় হয়নি নিজের বাজে কামনাকে না বলার? এখনও সময় হয়নি একটি হেলদি জীবন গড়ে তোলার? জ্বি, নিজেকে বদলানোর সবচেয়ে উত্তম সময় এখনি। এতদিন যা হয়েছে তাকে পিছনে ফেলে আসতে হবে। মজার ব্যাপার হচ্ছে, পর্ণোগ্রাফি দেখার কারণে আপনার ব্রেইনের গঠন যেমন বদলে যেতে পারে, তেমনি এটা ছেড়ে দিলে ব্রেইন আবার স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসবে। একে রি-ওয়্যারিং বলা হয়। তাই নিজেকে বদলানোর চাবি আপনার হাতে। যদি চাবি দিয়ে ইঞ্জিন চালু না করতে পারেন, আপনারও আর ফিরে আসা সম্ভব হবেনা এই উজ্জ্বল দুনিয়ায়।

পর্ব ২: আসক্তির শারিরীক ও মানসিক প্রভাব

পর্ণাসক্তির সুতীব্র প্রভাবকে বুঝতে হলে আমাদের এই সমস্যার দুটি দিকে দৃষ্টিপাত করতে হবে। শারিরীক ও মানসিক। প্রথমে শারিরীক সমস্যা নিয়েই বিস্তারিত কথা বলা যাক।

আমরা জানি, পুরুষের ব্রেইন গাঠনিক এবং ডিজাইন উভয় দিক দিয়েই নারীর ব্রেইন থেকে ভিন্ন। যেমন, পুরুষেরা অধিকাংশ ক্ষেত্রেই চিত্রের প্রতি আকৃষ্ট হয়। এটা তাদের ভেতরে কামভাব জাগ্রত করে। ব্রেইনের একটি অংশের নাম থ্যালামাস, যা অন্যান্য ছবি থেকে যৌন চাহিদা জাগ্রত করে এমন ছবিকে আলাদা করে ফেলে। যদি কোন পুরুষকে ১০০ টি ছবি দেখানো হয় এবং এদের মধ্যে যদি কোন একটা যৌনসম্পর্কিত হয়, তাহলে থ্যালামাস সেই ছবিটাকেই পুরুষের কাছে অধিক ফুটিয়ে তুলবে। এজন্যই ইসলামে আমাদের সতর্ক থাকা ও নজর নিচু রাখার পরামর্শ দেয়া হয়েছে। কারণ আমাদের ব্রেইনকে দৃষ্টিগত যেকোন আসক্তি থেকে রক্ষার জন্য এরচেয়ে ভালো পরামর্শ দ্বিতীয়টি নেই।

কিন্তু আমরা যদি আমাদের নজরকে লাগামহীনভাবে ছেড়ে দেই তাহলে সেটা আমাদের যেকোন অনাকাঙ্ক্ষিত যৌনাচরণের দিকে টেনে নিতে পারে, এর ফলে আসক্তি বেড়ে যাবে এবং আমরা আরো ইরোটিক কোন ছবির খোঁজে থাকব। অনেকে চিত্রে যা দেখেন বাস্তবেও তা রূপায়িত

করেন এবং বিবাহবহির্ভূত সম্পর্কে জড়িয়ে যান এবং এর ফলাফল হিসেবে জঘন্য সব যৌন সংক্রমিত রোগ হতে পারে।

সমস্যাটা আর নিজেকে আনন্দ দেয়ার মধ্যে সীমাবদ্ধ নেই, কারণ এই আনন্দ খুব স্বল্প সময়ের জন্য স্থায়ী হয় এবং এর পরেই সেই ব্যক্তি নিজেকে ডিপ্রেশন, রাগ, হতাশা, ফোকাস হীনতা, মনোযোগের অভাব, মাথাব্যথা ইত্যাদি সমস্যার ভেতরে নিজেকে আবিষ্কার করে। যে ধরণের পর্ণোগ্রাফি আপনি দেখতেন তা দেখে আর আনন্দ অনুভব করেন না, আরো আনন্দের জন্য আপনি ডোজ বাড়িয়ে দেন আর এমন কিছু দেখেন যা দেখার কথা আপনি আগে দুঃস্বপ্নেও কল্পনা করতে পারতেন না কিন্তু এখন তাই দেখছেন কেবল প্রবৃত্তিকে তৃপ্তি দেবার জন্য, এসবের মধ্যে রয়েছে সমকাম, পশুকাম ইত্যাদি।

মানসিক দিকের ব্যাপারে বলতে গেলে, এসবের কারণে অনেকেই নির্জনতা, স্বার্থপরতা ও একাকীত্বের ক্ষত বয়ে নিয়ে বেড়ান। কারণ পর্ণোগ্রাফির মাধ্যমে মানুষ নিজেকে একাকী করে, কেবল নিজের তৃপ্তির কথা ভাবে, বিশেষ করে পুরুষেরা তাদের স্ত্রীর ভালোলাগার বিষয়টির দিকে বিন্দুমাত্র দৃষ্টিপাত করে না যৌনমিলনের সময়। তারা কেবল নিজের আনন্দের কথাই ভাবে। স্বার্থপরতা এরপর একাকিত্বের দিকে মোড় নেয়, যা আরো অনেক গোপন গুনাহের দিকে ঠেলে দিতে পারে, এরপরে সেই ব্যক্তি ধীরে ধীরে অসামাজিক হতে থাকেন যে আর বাইরে

যেতে পছন্দ করে না, ঘুরতে পছন্দ করে না বন্ধু বা পরিবারের সদস্যদের সাথে যা কারো ব্যবসা বা ক্যরিয়ারে ভীষণ প্রভাব ফেলে। এগুলোর বাজে প্রভাব পড়ে বৈবাহিক সম্পর্কে যা মারাত্মক ডিপ্রেশন, রাগ এবং অশান্তিতে রূপ নিতে পারে। এসব 'উপহার' দেয়ার প্রতিজ্ঞা পর্ণোগ্রাফি আপনার কাছে করে! অথচ পবিত্রতার রাস্তা আপনাকে নিয়ে যাবে স্পষ্টতা, বিশ্বস্ততা ও সাফল্যের গন্তব্যে। আগেই বলেছি, সিদ্ধান্ত নেয়ার ক্ষমতা আপনারই হাতে রয়েছে। তাই সুবুদ্ধির সাথে সিদ্ধান্ত নেয়াই কি বিজ্ঞের কাজ নয়?

পর্ব ৩: সেক্সুয়াল ও নন সেক্সুয়াল ট্রিগার

পর্ণোগ্রাফি ও অন্যান্য অনাকাঙ্ক্ষিত যৌনাচরণের নীল জগৎ থেকে ফিরে আসার পথে প্রত্যেক আসক্ত ব্যক্তিই রিল্যাপস (আসক্তি থেকে বের হতে ব্যর্থ হয়ে আবার পূর্বের আচরণে ফিরে যাওয়া) এর সম্মুখীন হয়, ব্যতিক্রম প্রায় দেখাই যায়না। তারা সর্বোচ্চ চেষ্টা করে পূর্বের আসক্তিতে ফিরে না যাবার, এরপরেও তারা নিজেদের পুনরায় সেই জগতে আবিষ্কার করে, সেই কাজটি করে ফেলে।

পর্ণাসক্তি নামক এই দানবকে পরাজিত করার জন্য এবং যেই আনন্দময় জীবন আপনি সবসময় প্রত্যাশা করে এসেছেন তা পাওয়ার জন্য আপনাকে যেসব বিষয় পাপ কাজে লিপ্ত করার দিকে নিয়ে যাচ্ছে তা চিহ্নিত করতে হবে। যদি তা না করা হয়, তাহলে তেমন পরিস্থিতিতে পড়লে আপনি আবার পাপের চক্রে ঘুরপাক খেতে থাকবেন।

কিছু সেক্সুয়াল ট্রিগার যা পাপ কাজে উদ্বুদ্ধ করে তা সহজেই নির্ণয় করা যায়, যেমন টিভি শো দেখা, নির্দিষ্ট কিছু মুভি দেখা, দীর্ঘসময় সৈকতে বসে মানুষের দিকে তাকিয়ে থাকা, নোংরা বই বা ম্যাগাজিন এর পৃষ্ঠা উল্টানো ইত্যাদি।

সমাধান খুবই সহজ, এধরণের পরিস্থিতি এড়িয়ে চলতে হবে অর্থাৎ এসব কাজ থেকে দূরে থাকতে হবে। তবে নন সেক্সুয়াল ট্রিগার খুব

সহজেই চিহ্নিত করা যায় না। নিম্নে কিছু নন সেক্সুয়াল ট্রিগার উল্লেখ করা হলঃ

ক. একঘেয়েমী

কোন কিছু না করা, নিজেকে কাজ থেকে মুক্ত রাখা অনেক আসক্তের জন্য ট্রিগার হিসেবে কাজ করে। এর সমাধান?

নিজেকে প্রোডাক্টিভ কোন কিছুতে লিপ্ত করতে এবং এবং সবসময় কিছু না কিছুতে নিজেকে ব্যস্ত রাখতে হবে, এটা পছন্দনীয় যেকোন কাজই হতে পারে।

খ. একাকীত্ব

পর্ণোগ্রাফি দেখা হয় তখনই যখন মানুষ একদম একা থাকে, তাই এর বিপরীতটা করা উচিত। নিজেকে দ্বীনী বন্ধুদের সংস্পর্শে রাখুন, পরিবারের সদস্যদের সাথে গল্প করুন এবং একাকীত্ব এড়িয়ে চলুন।

গ. কাজের ধকল এবং ক্লান্তি

ধকল এড়ানোর মত পরিস্থিতি অবলম্বন্ন করুন কর্মক্ষেত্রে, স্কুলে অথবা বাসায়। যখনই ক্লান্ত বোধ করবেন তখন স্বস্তি ফিরে পাবার সর্বোত্তম উপায় মহান আল্লাহর দিকে ফিরে যাওয়া এবং নিম্নোক্ত চমৎকার দুয়াটি পড়াঃ

আল্লাহুম্মা 'ইন্নি 'আবদুকা, ইবনু 'আবদিকা, ইবনু 'আমাতিকা, না-সিয়াতি- বিয়াদিকা, মা-জিন ফিই-আ হুকমুকা, 'আদলুন ফিই-আ ক্বাজা-'উকা, 'আস'আলুকা বিকুল্লি ইসমিন হুয়া লাকা, সাম্মাইতা বিহি নাফসাকা, 'আও 'আনজালতাহু ফি কিতা-বিকা, 'আও 'আল্লামতাহু 'আহাদান মিন খালক্বিকা, 'আওয়িসতা'সারতা বিহি ফি 'ইলমিল-ঘাইবি 'ইনদাকা, 'আন তাজ'আলাল-কুর'আ-না রাবি-ই'-আ ক্বালবি, ওয়া নু-রা সাদরি-, ওয়া জালা-আ হুজনি, ওয়া জাহা-বা হাম্মি।

অর্থঃ হে আল্লাহ, আমি আপনার দাস এবং আপনার পুরুষ ও নারী দাসদের সন্তান। আমার অগ্রমস্তিষ্ক আপনার হাতে (আমার উপর আপনার পূর্ণ নিয়ন্ত্রণ রয়েছে)। আপনি নিশ্চিতভাবেই আমার বিচার করবেন এবং আমার উপর আপনার সিদ্ধান্ত সম্পূর্ণ সঠিক। আমি আপনাকে প্রতিটি নামে আহবান করছি যা আপনি নিজের নাম হিসেবে নির্ধারণ করেছেন, আপনার কিতাবে প্রকাশ করেছেন, আপনার বাছাইকৃত সৃষ্টিতে তা শিক্ষা দিয়েছেন অথবা অদেখার জ্ঞান কেবল নিজের কাছেই সীমাবদ্ধ রেখেছেন, আপনি আমার অন্তরের নূর, আমার দুঃখ দূরীকারী এবং ক্লান্তি থেকে মুক্তিপ্রদানকারী।

আর যখনই আপনি ক্লান্ত হবেন তখন সবচেয়ে উত্তম যে কাজটি করতে পারেন তা হল, ইন্টারনেট সংবলিত ডিভাইসগুলি অফ করে দিন, ঘরের লাইট নিভিয়ে শান্তির ঘুম দিন।

পর্ব ৪: পর্ণোগ্রাফির প্রভাব

যে জিনিসগুলো বিয়েকে ভেঙ্গে দেয়, সম্পর্কে নষ্ট করে এবং স্বামী/স্ত্রীর মধ্যকার বিশ্বাসের দেয়ালে চিড় ধরায় তার অন্যতম হল পর্ণোগ্রাফি। পর্ণোগ্রাফিতে নারী/পুরুষ উভয়েই আসক্ত হতে পারে তবে পরিসংখ্যান থেকে দেখা যায় পুরুষেরা নারীদের তুলনায় এতে বেশী আসক্ত এবং এসব দেখার ফল হিসেবে কোন স্ত্রী যখন বের করতে পারেন তার স্বামী পর্ণাসক্ত তখন তিনি মানসিকভাবে মারাত্মক আহত হন। তার মনে হতে থাকে তিনি যথেষ্ট সুন্দর নন এবং এজন্য তার স্বামী তার মধ্যে আর সুখের খোঁজ করছেন না। তিনি মনে করতে থাকেন, তার স্বামী তার সকল বিশ্বাস ভঙ্গ করেছে এবং তিনি তার পূর্বের স্বামীর সাথে বর্তমানের স্বামীর কোন মিল পাচ্ছেন না। তিনি তার নিজের মনের সাথেই যুদ্ধ করতে থাকবেন। যেমনঃ

সে কতদিন ধরে পর্ণোগ্রাফি দেখছে?

তার কি অন্য কারো সাথে সম্পর্ক আছে?

সে কি আমাকে এই আসক্তির সকল বিষয় বলে দিয়েছে না কি কিছু গোপন করছে?

আমি যদি আমার সন্তানকে একা রেখে যাই তার কাছে, তাহলে তারা কি তার কাছে নিরাপদে থাকবে? ইত্যাদি

অর্থাৎ হঠাৎ করেই তার জীবনে ব্যাপক উদ্বিগ্নতা চলে আসবে, একের পর এক সন্দেহ এসে মনে হানা দেবে। সমস্যাটা হচ্ছে, এই বিশ্বাসকে পুনরায় আগের মত করতে বছরের পর বছর লাগতে পারে, কোন স্ত্রীর ক্ষেত্রে এটা কখনোই সম্ভব হয় না আর তখন ডিভোর্স ছাড়া আর কোন গতি থাকে না।

কয়েক বছর আগে আমার কাছে এক বয়োবৃদ্ধ ব্যক্তি এসে তার পর্ণাসক্তির ব্যাপারটি খুলে বলেন। তিনি বলেন তার তিনটা ফুটফুটে বাচ্চা ছিল যাদের জন্মদাতা তার প্রিয়তমা স্ত্রী। তিনি যখনই পর্ণোগ্রাফি দেখতেন তার পরপরই তার হৃদয় অন্ধকারে আচ্ছন্ন হয়ে যেত, তিনি অনুশোচনার সাগরে ডুব দিতেন। তবে গল্পের এখানেই শেষ নয়।

তার সবচেয়ে কষ্টের মূহুর্ত সেটাই ছিল যখন তার বড় মেয়ে তাকে পর্ণোগ্রাফি দেখা অবস্থায় হাতেনাতে ধরে ফেলে। তিনি হতবুদ্ধি হয়ে গিয়েছিলেন এবং এক ইঞ্চিও নড়তে পারছিলেন না। মূহুর্ত পরেই তার স্ত্রী সেখানে প্রবেশ করেন এবং ৩০ বছরের বৈবাহিক জীবনের সেখানেই ইতি ঘটে। তার স্ত্রী সেই মুহুর্তেই সবকিছু শেষ করে দিতে চেয়েছেন।

দেখতেই পাচ্ছেন, সামান্য কিছু আনন্দের জন্য পবিত্র সম্পর্ক নষ্ট করাটা একেবারেই অনুচিত। কিন্তু পর্ণোগ্রাফি তো আপনাকে তার দিকেই টেনে নিবে?

আপনি কি বদলাতে প্রস্তুত? এই প্রশ্নটিই আপনার নিজেকে করতে হবে।

পর্ব ৬: স্ত্রীদের উপর প্রভাব

অনেক স্ত্রীরাই তাদের স্বামীর ভেতরে পর্ণোগ্রাফি আসক্তি দেখে কাউন্সেলিং করাতে আসেন, কারণ তারা আর এটাকে নির্দোষ কোন স্বভাব ভাবতে পারছেন না। এর কারণটাও সহজ, তারা দেখেছেন কি বাজে প্রভাব ফেলছে এই পর্ণোগ্রাফি তাদের বৈবাহিক জীবনে। তারা দেখেছেন, তাদের স্বামী তাদেরকে কেবল সেক্স অবজেক্ট হিসেবে চিন্তা করে, সেরকম ভাবে ব্যবহার করে কেবল তাদের সুখের জন্য। শুধু তাই না, তাদের স্বামীরা তাদেরকে এমন কিছু যৌনাচরণ করতে অনুরোধ বা বাধ্য করছেন যার সাথে তারা পূর্বে পরিচিত ছিলেন না। কিন্তু পর্ণোগ্রাফি দেখে দেখে তারাও তাদের স্ত্রীদেরকে পর্ণোর নায়িকাদের নিখুঁত দেহের সাথে তুলনা করেন, তাদের সাথে যেরকম অমানুষিক আচরণ করা হয় তাদের স্ত্রীদের সাথেও তাই করতে চান। ফলে স্বাভাবিক যৌনাচরণ বিনষ্ট হয়ে যায় দম্পতির মাঝে।

সমস্যাটা হচ্ছে, যেসব পুরুষেরা পর্ণোগ্রাফি দেখেন তারা সেখানে নারীদের চড়, থাপ্পর, পিটুনির মাধ্যমে আনন্দ পেতে দেখেছেন। এরফলে একটা ধারণা তাদের মনে প্রতিষ্ঠিত হয়ে যায়, মেয়েরা বোধহয় এসবের মধ্যেই আনন্দ পায়, তারা বোধহয় এসবই পছন্দ করে। অনেকে তো তাদের স্ত্রীদের পায়ুপথে গমন করতেও বাধ্য করেন, স্ত্রীরা বাধা দিলে তাদের উপর চড়াও হন। পর্ণোগ্রাফির প্রভাব এমনই মারাত্মক এবং এভাবেই বৈবাহিক জীবনে সুস্থ ও স্বাভাবিক মিলন বাধাগ্রস্থ হয়।

যেসব নারীরা লিখাটা পড়ছেন, তাদেরকে পরবর্তী বিষয়টি খুব ভালো করে মাথায় রাখতে হবে। যদি আপনার স্বামী আপনাকে অস্বাভাবিক কোন যৌন আচরণের অনুরোধ জানায়, তাহলে এটা হওয়াটা খুবই স্বাভাবিক যে তিনি পর্ণোগ্রাফি দেখছিলেন এবং তাতে আসক্তি থাকার সম্ভাবনাও রয়েছে। তিনি এসব পর্ণোগ্রাফিতে দেখে শিখেছেন, তারপরে আপনার উপর প্রয়োগ করতে চাইছেন।

পর্ণোগ্রাফিতে বিকৃতভাবে যৌন আচরণকে উপস্থাপনা নারীদের বিরুদ্ধে বিভিন্ন ভয়াবহ অপরাধও সংঘটিত করতে পারে, যার মধ্যে ধর্ষণ, নির্যাতন এবং মানসিকভাবে লাঞ্চনা রয়েছে কারণ ঠিক এসব বিষয়ই পর্ণোগ্রাফিতে উপস্থাপন করা হয় আসক্তদের কাছে গ্রহণযোগ্য করে। যারা পর্ণোগ্রাফিতে আসক্ত তাদের প্রতিও সতর্কবাণী, আপনাকে এটা ত্যাগ করতেই হবে। যদি ব্যর্থ হন তখন এধরণের আচরণের কারণে আপনাকে বাকি জীবন জেলের অন্ধকার প্রকোষ্ঠে কাটাতে হতে পারে।

অনেক পুরুষ পর্ণোগ্রাফি দেখেন এবং মাস্টারবেশন করেন এই চিন্তা নিয়ে যে এটা হয়ত তার যৌনাচরণ কে উন্নত করবে, তিনি তার স্ত্রীকে অধিক তৃপ্তি দিতে পারবেন। কিন্তু কয়েকদিন পরেই দেখা যায়, তারা স্ত্রীর সাথে যৌন মিলনের চেয়ে পর্ণোগ্রাফি ও মাস্টারবেশনকেই অধিক পছন্দ করছেন। তাদের ব্রেইনে এই চিন্তা প্রোথিত হয়ে গিয়েছে যে যৌন আনন্দ কেবল পর্ণ আর মাস্টারবেশনের মাধ্যমেই পাওয়া সম্ভব। ফলাফল

হিসেবে তারা নতুন একটি সমস্যায় আক্রান্ত হন, ইরেক্টাইল ডিসফাংশন অন্যকথায় সঙ্গিনীর সাথে যৌনমিলনে অক্ষমতা।

কল্পনা করুন, যে ব্যক্তি পর্ণোগ্রাফি দেখে আনন্দ পেয়েছে এবং এর দ্বারা তার উত্তেজনা প্রশমন করেছে সে হয়ত তার স্ত্রীর সাথে যৌন মিলনকেই পুরোপুরি অগ্রাহ্য করবে, সে আর মিলিত হতেই চাইবে না। আমার মনে হয় না এমন কেউ আছেন যিনি এমন পরিস্থিতিতে পড়তে চাইবেন।

দেখা যাচ্ছে, এই সমস্যাগুলো অত্যন্ত সিরিয়াস এবং বিয়ে ও দাম্পত্যজীবন উভয়কেই ধ্বংস করে দিতে পারে। শুধু তাই নয়, এটা নারীদের আত্মসম্মান ও আত্মমর্যাদায়ও প্রভাব ফেলে। কারণ যখন তারা দেখবেন তাদের স্বামী তাদের সাথে চাহিদামত মিলিত হতে পারছেন না তখন অধিকাংশ ক্ষেত্রেই স্ত্রীরা নিজেদেরই দোষারোপ করেন, তারা মনে করেন আমি হয়ত আমার স্বামীর জন্য যথেষ্ট সুন্দরী নই, হয়ত আমি যথেষ্ট আকর্ষণীয় নই।

পর্ণোগ্রাফির এই ধ্বংসাত্মক প্রভাব যে রূপকথা নয় তা হয়ত স্পষ্ট হয়ে গিয়েছে। পর্ণোগ্রাফি যে আপনাকে ত্যাগ করতেই হবে এটা বোঝার জন্য যথেষ্ট আলোচনা করা হয়েছে? তো, কি সিদ্ধান্ত নিচ্ছেন?

পর্ব ৬: পর্ণোগ্রাফির সমীক্ষা

অগাস্ট ১৯, ২০১৪ তে PR Newswire এর রিপোর্ট অনুযায়ী দুই-তৃতীয়াংশ পুরুষই (৬৩ শতাংশ) স্বীকার করেছেন যে তারা কর্মক্ষেত্রে পর্ণোগ্রাফি দেখেন বস ও ম্যানেজারদের চোখে ধুলো দিয়ে। নারীদের মধ্যে ৩৬ শতাংশ কর্মক্ষেত্রেই পর্ণো সাইটে ঢুঁ মারেন।

আসক্তি এমনই হয়, চোখের নিমিষে জীবনকে ধ্বংস করে দিতে পারে। আপনি দীর্ঘদিন ধরে নিজের যে রেপুটেশন গড়ে তুলেছেন তাকে ক্ষণিকের ভেতর ধ্বংস করতে পারে আপনারই আসক্তি। খুব বেশিদিন আগের কথা নয়, তিনজন বিচারককে তাদের পদ হতে অব্যহতি দেয়া হয়েছে এবং চতুর্থজন নিজেই পদত্যাগ করেছেন যখন বের করা হয় যে তারা তাদের অফিসের কম্পিউটারেই পর্ণোগ্রাফি দেখতেন। কল্পনা করুন, এধরণের খবরের মিডিয়া কাভারেজের কারণে সাধারণ মানুষের প্রতিক্রিয়া কেমন হবে, তাদের পরিবারের সদস্যরা প্রতিবেশীদের কাছ থেকে কিরকম চাপ অনুভব করবেন? যারা এসবের সাথে জড়িত ছিলেন তাদের সকলকেই কঠিন সময় পার করতে হয়েছে নিশ্চিতভাবেই। কিন্তু এসব নেতিবাচক ঘটনা পুরোপুরি এড়ানো সম্ভব হত যদি তারা বিজ্ঞদের পরামর্শ নিতেন।

পর্ণোগ্রাফি কেবল আপনার ভালোবাসার সঙ্গির সাথেই সম্পর্ক নষ্ট করে না, ধ্বংস করে আপনার ক্যারিয়ার এবং ভবিষ্যৎ দুটোই। এখানে

পর্ণোগ্রাফির ক্যারিয়ার ও বিজনেসের উপর প্রভাব বোঝানোর জন্য কিছু সমীক্ষা উল্লেখ করছি।

'প্রুভেন মেন মিনিস্ট্রি' একটি সার্ভে পরিচালনা করে যুক্তরাষ্ট্রে। সেখানে তারা বলে, কর্মক্ষেত্রে ৩১ থেকে ৪৯ বছর বয়সী পুরুষেরাই পর্ণগ্রাফি নিয়মিত দেখে, এছাড়া ৩১-৪৯ বছর বয়সী ৪৬ শতাংশ নারীও একই কাজ করেন। তবে আশ্চর্যের ব্যাপার হচ্ছে, বিবাহিত পুরুষেরা কর্মক্ষেত্রে অবিবাহিত পুরুষদের তুলনায় বেশি পর্ণোগ্রাফি দেখেন। ৭৭ শতাংশ বিবাহিত পুরুষ এবং ৫৬ শতাংশ অবিবাহিত পুরুষের ভেতর কর্মক্ষেত্রে পর্ণোগ্রাফি দেখার বিষয়টি পাওয়া গিয়েছে। CNBC news এর রিপোর্ট অনুযায়ী, ৭০ শতাংশ পর্ণোগ্রাফি দেখা হয় ৯ টা থেকে ৫টা সময়ে প্রতি কর্মদিবসে।

আপনি নিশ্চয়ই চাইবেন না এই অভ্যাসের কারণে আপনার ক্যারিয়ার অথবা চাকরি চলে যাক। এখনই সময় আপনার আসক্তিকে হার মানাবার এবং এমন একটি জীবন পরিচালনার যা আকাঙ্ক্ষা আপনি চিরদিন করেছেন। এখনই সময় 'না' বলার এবং সুস্বাস্থ্য ও পবিত্রতার পথ চলার।

পর্ব ৭: ব্রেইনে পর্ণের প্রভাব

যুক্তরাজ্যের টেলিগ্রাফ নিউজের ২০১৪ সালের মে ২৯ তারিখের ইস্যুতে একটি রিসার্চের রিপোর্ট প্রকাশ করা হয় যেখানে বলা হয়েছে, পর্ণোগ্রাফি দেখার কারণে ব্রেইন সংকুচিত হয়ে যেতে পারে এবং সেক্সুয়াল স্টিমুলেশনও দুর্বল হতে পারে। যেসব মানুষেরা খবরাখবর রাখেন তাদের কাছে পর্ণোগ্রাফির ক্ষতিকর দিকসমূহ অজানা নয়।

বার্লিনের ম্যাক্স প্ল্যাংক ইনস্টিটিউটের মত অনুসারে, তারা ব্রেইনে একটি অংশ খুঁজে পেয়েছেন যা সক্রিয় হয়ে যায় যখন মানুষ মোটিভেটেড হয়, এই অংশটিই সংকুচিত হয়ে যায় এবং কর্মক্ষমতা অনেকটাই হারিয়ে ফেলে যখন মানুষ নিয়মিত পর্ণোগ্রাফিক কন্টেন্ট দেখে। আর আমাদের দেহের জন্য ব্রেইনের চাইতে গুরত্বপূর্ণ আর কি আছে? আমাদের কি এধরণের ফলাফল দেখে সাবধান হওয়া উচিত নয়?

পূর্বে বিজ্ঞানীরা মনে করতেন, শৈশব পেরোনোর পর ব্রেইনও বর্ধিত হবার ক্ষমতা হারিয়ে ফেলে। তারা মনে করতেন ভয়ংকর আঘাত অথবা ইনজুরি পরিপক্ক ব্রেইনে পরিবর্তন আনতে পারে। কিন্তু সাম্প্রতিক গবেষণায় দেখা গেছে, আমরা যতদিন বেঁচে থাকব ততদিনই আমাদের ব্রেইন পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে যাবে। শুধু তাই না, ব্রেইন নিয়মিত তাঁর গঠন পরিবর্তন করতে সক্ষম যাকে রিওয়্যার বলে। এর মাধ্যমে সে নতুন অভ্যাস গ্রহণ করে, নতুন নতুন প্যাথওয়ে তৈরী করে, বিশেষত যুবা

বয়সে। আর এভাবেই পর্ণোগ্রাফি ব্রেইনে তাঁর স্থায়ী দখল নেবার চেষ্টা করে। কারণ পর্ণ অত্যন্ত আসক্তিপ্রবণ, এর প্রভাবও অনেক বেশী। পর্ণোগ্রাফির কারণে ব্রেইনে যে প্যাথওয়ে তৈরী হয় তা দীর্ঘদিন থাকতে পারে। আর এটা সঙ্গিনীর সাথে যৌনক্রিয়ার সাথে হাড্ডাহাড্ডি লড়াই করতে পারে। অর্থাৎ সঙ্গিনীর সাথে যৌন ক্রিয়ার চাইতেও পর্ণোগ্রাফি অধিক তৃপ্তিকর মনে হতে পারে। ভাবা যায়?

পর্ণোগ্রাফি পুরো ব্রেইনের নিয়ন্ত্রণ নিয়ে নেবার চেষ্টা করে, এবং স্ত্রীর সাথে যৌন মিলনের ইচ্ছা/চাহিদা দুটোই নষ্ট করে দেয়/কমিয়ে দেয়।

কলম্বিয়া ইউনিভার্সিটির সাম্প্রতিক গবেষণায় ড. নরম্যান ডয়েজ ব্যাখ্যা করেন কিভাবে পর্ণ ব্রেইনের গঠনে স্থায়ী পরিবর্তন আনতে পারে। তিনি বলেন, পর্ণোগ্রাফি দেখার ফলে ব্রেইনে একধরণের কন্ডিশন বা অবস্থার সৃষ্টি হয়। এই কন্ডিশন গুলো হচ্ছে ফোকাস এবং মনোযোগ যা কোন পর্ণো ছবিকে দেয়া হচ্ছে। সেই ছবি দেখতে দেখতে এমন অবস্থা হবে যে সেই মানুষটির পক্ষে অন্য কিছুতে মনোযোগ দেয়া অসম্ভব হবে, তাঁর কাছে অন্য সবকিছু অর্থহীন মনে হবে সেই নির্দিষ্ট সময়ে। সেটা কর্মক্ষেত্রে হোক বা অন্যান্য জায়গায়।

তাদের ব্যাপারটি কল্পনা করুন যারা বছরের পর বছর ধরে পর্ণ দেখছেন। এসব নোংরা ছবি তাদের মস্তিষ্কের গভীরে প্রোথিত হয়ে গেছে, আর অনেক প্যাথওয়ে তৈরী হয়ে গেছে শক্তিশালীভাবে যেগুলোকে মুছে

দিয়ে নতুন ভাবে রিওয়্যার করে পূর্বের অবস্থায় নিতে দীর্ঘদিন লাগতে পারে।

দ্বিতীয়ত, ড. ডয়েজ বলেন পর্ণ ব্রেইনে কিছু রাসায়নিক পদার্থ এবং হরমোন নিঃসরণ করে অন্যান্য আসক্তিকর বস্তুর মতই, এসব পদার্থ আপনাকে সাময়িকভাবে সুখ দেয়। যখন এসব রাসায়নিক পদার্থের মিশ্রণ নিঃসৃত হয় তখন আপনি সুখী ও সন্তুষ্ট বোধ করেন সামান্য সময়ের জন্য। কিন্তু যখনই ব্রেইনে তাদের পরিমাণ কমে যায়, আপনি আবার মানসিকভাবে খারাপ বোধ করেন, হতাশা ও অস্থিরতায় ভোগেন। কিন্তু ভালো খবর হচ্ছে, যেমনটা আগেই বলা হয়েছে, ব্রেইনের সক্ষমতা আছে নিজেকে রিওয়্যার করার এবং একদম প্রাথমিক অবস্থায় ফিরিয়ে নিয়ে যাবার। আর এটাকে অর্জন করার একটাই উপাই হচ্ছে আজেবাজে ছবি, ভিডিও না দেখা এবং সুস্থ অভ্যাস গড়ে তোলা। আর হ্যাঁ, পর্ণোগ্রাফি দেখা থেকে যে একদম ১০০ গজ দূরে থাকতে হবে তা কি আর বলে দিতে হবে?

পর্ব ৮: পুরুষদের প্রতি মিথ্যাচার

এই পর্বে তিনটা মিথ্যা নিয়ে আলোচনা করা হবে যা সাধারণ পুরুষেরা পর্ণোগ্রাফির ব্যাপারে ধ্রুব সত্য বলে বিবেচনা করে। এসব জানা খুবই গুরত্বপূর্ণ কারণ এগুলো সঠিকভাবে না বুঝলে পুরূষদের জন্য পর্ণোগ্রাফির জাল থেকে বের হওয়া কঠিন হবে। শুরু করা যাক।

প্রথম মিথ্যা, নারীরা যেকোন সময় মিলিত হতে পছন্দ করে।

কারণ পর্ণোগ্রাফিতে দেখানো হয় যে নারীরা সবসময় নিজেদেরকে মেলে দিচ্ছে আপনাকে আনন্দ দানের জন্য এবং আপনার যৌন চাহিদা পূরণের জন্য। তারা নারীদের অন্য পাশটা দেখা না যেই পাশে রয়েছে বাড়ির শিশুদের যত্ন নেয়া, খাবার রান্না করা, বাচ্চাকে স্কুলে নেয়া ইত্যাদি বিষয়। হয়ত তিনি আজকে খারাপ কোন সংবাদ পেয়েছেন অথবা তাঁর মুড আজকে ভালো নেই এছাড়া তিনি আরো বিভিন্ন কারণে মিলনের জন্য প্রস্তুত নাই থাকতে পারেন|

পর্ণোগ্রাফি নারীদের এমনভাবে উপস্থাপন করে যেন তারা যৌনদাসী, যেন তাদেরকে সৃষ্টিই করা হয়েছে আপনাকে আনন্দ দানের জন্য। কিন্তু রাসূল (সা.) আমাদের শিখিয়েছেন নারীরা পুরুষদেরই অপরিহার্য অংশ। আরবি শব্দ "শিক্ক' এর অর্থ অর্ধেক, রাসূল (সা.) যেন আমাদের বলতে চেয়েছেন আমরা তাদের ছাড়া অসম্পূর্ণ, তারা আমাদেরই সমমর্যাদার এবং তারাও সম্মান ও ভালোবাসার দাবিদার। এবার এটার সাথে তুলনা

করুন পর্ণোগ্রাফির দৃষ্টিভঙ্গি সম্পর্কে, পর্ণোগ্রাফি নারী-পুরুষ সম্পর্কে যেরূপ ধারণা দিতে চায় তা সম্পর্কে।

আপনি যদি সত্যিকারের পুরূষ হয়ে থাকেন, তাহলে আপনার কখনোই উচিত হবে না এই ইন্ডাস্ট্রির নোংরামিকে প্রোমোট করা তাদেরই নোংরা কন্টেন্ট দেখে।

দ্বিতীয় মিথ্যা, শিশুদেরও উচিত যৌন সম্পর্কে লিপ্ত হওয়া।

যে ধরণের পর্ণোগ্রাফিক ভিডিও সবচেয়ে বেশী দেখা হয় এবং যেগুলো থেকে প্রোডিউসাররা সবচেয়ে বেশী লাভ করে থাকে তা হল সংখ্যালঘুদের অনুকরণ। এসব ভিডিওতে নারীরা এমনভাবে ড্রেস-আপ করবে যেন তাদের দেখতে স্কুল পড়ুয়া মেয়ে অথবা শিশুর মত লাগে, এবং এরপরে তারাই নোংরা যৌনক্রিয়ায় লিপ্ত হবে। যারা পর্ণোগ্রাফি দেখেন তারা বুঝতে ব্যর্থ হন যে এসব নোংরা ভিডিও দেখার সময় আপনার ব্রেইনে এই বিশ্বাস জন্মে যাচ্ছে যে আপনিও প্রাপ্তবয়স্ক হয়ে শিশুদের সাথে যৌনসম্পর্কে লিপ্ত হতে পারবেন।

এর ফলাফল ভয়ানক। এক ব্যক্তির কাউন্সেলিং করা হয়েছিল যে ধরা পড়েছিল কিছুদিন আগে একটি স্কুলের ইয়ার্ডে রেইপ কেইসের কারণে। তাকে যখন জিজ্ঞেস করা হল তাকে এমনটা করতে কিসে ধাবিত করেছিল তখন সে বলেছিল, "আমার মনে হয় আমি পর্ণোগ্রাফি দেখেই শিখেছি।"

তৃতীয় মিথ্যা, পর্ণোগ্রাফি আর মাস্টারবেশন যিনার চেয়ে উত্তম

যখন প্রকৃত যিনার (অবিবাহিত নারী ও পুরুষের অবৈধ মিলন) পাপ নিয়ে চিন্তা করা হয়, তখন বলা যায় যে হ্যাঁ পর্ণোগ্রাফিতে হয়ত ততটা পাপ হচ্ছে না। যদিও রাসূল (সা.) আমাদের বলেছেন চোখের যিনা আছে এবং তাঁর যিনা নির্লজ্জভাবে দৃষ্টিপাত, হাতের জিনা যিয়েছে এবং তা হচ্ছে অনৈতিক ভাবে কাউকে স্পর্শ করা ইত্যাদি। কিন্তু এখানে প্রশ্ন হচ্ছে পর্ণোগ্রাফি কি যিনার চেয়ে উত্তম?

আপনি পছন্দ করুন আর নাইবা করুন, পর্ণোগ্রাফি আর মাস্টারবেশনের সবচেয়ে বড় সমস্যা হচ্ছে তা আপনাকে যিনার দিকেই টেনে নিয়ে যাবে আজ অথবা কাল। এই আসক্তি একদিন এতটাই বেড়ে যাবে যে আপনাকে সেটাই করতে ক্রমাগত ঠেলতে থাকবে যা এতদিন আপনি স্ক্রিনের পর্দায় দেখছিলেন। এজন্যই আমি বলছিলাম, পর্ণোগ্রাফি যিনার চেয়ে উত্তম নয়। আমি তো মনে করি এটা যিনার সমতুল্য, কারণ এর চূড়ান্ত ফলও তো যিনাই।

নিজেকেই প্রশ্ন করুন, কেন এসব মিথ্যাচারে নিজেকে বিলীন করে দেবেন? এখন তো আপনাকে মিথ্যাগুলো ধরিয়ে দিলাম, এরপরেও কি নিজেকে মুক্ত করতে চান না আপনি? চান না সত্যকে আঁকড়ে ধরতে?

পর্ব ৯: নারীদের প্রতি সহিংসতা

পূর্বের পর্বেই আলোচনা করা হয়েছে এমন এক লোকের ব্যাপারে যে ধর্ষণের মামলায় ফেঁসে গিয়েছিল তাঁর পর্ণাসক্তির কারণে। যখন তাঁর সাথে এ ব্যাপারে আরেকটু বিস্তারিত আলোচনা করা হয়েছে যেন জানা যায় কিভাবে পর্ণোগ্রাফি তাকে এহেন কর্মের দিকে ঠেলে নিয়ে গেল তখন সে বলেছিলঃ

"পর্ণোগ্রাফি ধর্ষণের দৃশ্যকে এমনভাবে নাটকীয়তার সাথে উপস্থাপন করে যেন দর্শক মনে করে যে নারীরা ধর্ষিত হতে পছন্দ করে। এখানে দেখায়, নারীরা হয়ত শুরুতে একটু বাধা দিবে, কিন্তু কিছুক্ষণ পরেই সে নিজেই ধর্ষকের সাথে কুকর্মে জড়িয়ে পড়বে, যেন সে সারাজীবন ধর্ষিত হবার অপেক্ষায়ই ছিল।"

পর্ণোগ্রাফি ফিল্ম দেখতে দেখতে এধরণের ইঙ্গিত আর ম্যাসেজ পুরুষদের মনে এমনভাবে প্রোথিত হয়ে যায় যে তারা একে গ্রহণযোগ্য ও আনন্দময় একটা কাজ বলে মনে করে। হাফিংটন পোস্টে ২০১১ সালে প্রকাশিত একটি রিসার্চের ফলাফল দেখা যায়, সেখানে গবেষকেরা পুরুষদের উপর পর্ণোগ্রাফির যৌন ও আচরণগত প্রভাব বিশ্লেষণ করেছিল। তারা দেখেন, পর্ণাসক্তদেরকে যদি এই নিশ্চয়তা দেয়া হত যে তারা ধর্ষণ করলেও ধরা পড়বেনা তাহলে তাদের ৮৩ শতাংশই ধর্ষণ করত।

এ ব্যাপারে কিছুদিন ধরে কাজ করার সুবাদে আমি প্রায়ই ফোন কল, ইমেইল এবং মেসেজ পাই বোনদের কাছ থেকে যারা আমার কাছে অভিযোগ করেন কিভাবে তাদের স্বামীরা তাদের উপর প্রায়ই নির্যাতন চালায়, গালে আঘাত করে অথবা প্রবল জোরে তাদের চুল ধরে টানাহেঁচড়া করে যৌনমিলনের সময়। তারা তাদের স্বামীদের এধরণের আচরণ দেখে আশ্চর্য হন, তারা বুঝে উঠতে পারেন না কেন তাদের স্বামী হঠাৎ করেই এমন হিংস্র হয়ে উঠেন!

তাদের প্রতি আমার প্রথম রেস্পন্স হয়ঃ "বোন, আপনি আপনার স্বামীকে গিয়ে জিজ্ঞেস করুন সে পর্ণোগ্রাফি দেখে কিনা।" কারণ পুরুষদের তাদের স্ত্রীর সাথে যৌন মিলনের সময় হিংস্র হবার এটাই যৌক্তিক কারণ। তারা তো এমনটাই নিয়মিত দেখে আসছে। পর্ণোগ্রাফি ইন্ডাস্ট্রি তাদেরকে এসবই গিলিয়েছে, যৌন মিলন সম্পর্কে যতসব নোংরা চিন্তা এবং আইডিয়া।

জ্যানেট হিনসন নির্যাতিত নারীদের উপর পর্ণোগ্রাফির প্রভাব নিয়ে একটি গবেষণা পরিচালনা করেন। তিনি দেখেন, যেসব নারীরা যৌন নির্যাতিত হয়েছিল তাদের ৫৮ শতাংশের ক্ষেত্রেই পর্ণোগ্রাফির ভূমিকা ছিল।

একই বিষয়ে আরেকটি রিসার্চে দেখা যায়, ১৯৮ জন নির্যাতিতা নারীর মধ্যে ৪৯.৯ শতাংশই বলেছে তাদের নির্যাতনকারীর পর্ণোগ্রাফি দেখার অভ্যাস ছিল। আরেকটি গবেষণায় দেখা গিয়েছে, চারজনের ভেতর

তিনজন পুরুষই তাদের সঙ্গিকে পর্ণোগ্রাফি ব্যবহারে বাধ্য করেছে, হয় তাদেরকে সাথে নিয়ে দেখেছে অথবা পর্ণোগ্রাফির নোংরা কর্ম তার সঙ্গিনীর উপর চালিয়েছে। আর এসব নির্যাতনকারীরা সবচেয়ে বেশী নির্যাতন করেন অন্যদের তুলনায়।

পুরুষদের প্রতি একটি গুরত্বপূর্ণ মেসেজ দিতে চাচ্ছি যা খুবই মনোযোগের সাথে অন্তঃকর্ণে স্থাপন করা উচিত। রাসূল (সা.) তাঁর বিদায় হজ্বের ভাষণে পুরুষদের উদ্দেশ্যে বলেছিলেন, "হে লোকসকল, এটা সত্য যে তোমাদের নারীদের উপর অধিকার রয়েছে, কিন্তু তাদেরও তোমাদের উপর অধিকার রয়েছে। মনে রাখবে, তুমি তাদের স্ত্রী হিসেবে গ্রহণ করেছ আল্লাহর আস্থার নিচে এবং তাঁর অনুমতিপ্রাপ্ত হয়ে। তোমরা তাদেরকে খাদ্য খাওয়াবে, পোশাক পরাবে এবং দয়ালু হবে। তোমরা নারীদের সাথে উত্তম আচরণ করবে এবং তাদের প্রতি দয়ালু হবে কারণ তারা তোমাদের সঙ্গিনী এবং অনুগত সাহায্যকারিণী।"

প্রিয় ভাইয়েরা, আপনারা যদি এতে আসক্ত হন এবং এই অন্ধকার জগতে দীর্ঘদিন ধরে থাকেন তাহলে নিজেকেই জিজ্ঞেস করুনঃ "সময়কে হয়নি নিজের স্ত্রীকে সব খুলে বলার এবং তাঁর সাহায্য চাওয়ার?" হ্যাঁ, তিনি শুরুতে রেগে যেতে পারেন, কিন্তু আপনি যদি ধৈর্যধারণ করেন তাহলে তিনি শীঘ্রই শান্ত হবেন এবং আপনাকে প্রয়োজনীয় সাপোর্ট দেবেন। আর এটা যদি না হয় তাহলে আপনার

আসক্তিই আপনাকে ভায়োলেন্সের দিকে ঠেলে দিবে এবং আপনিও রাসূল মুহাম্মদ (সা.) এর সর্বশেষ নির্দেশের একদুম বিরুদ্ধাচরণ করবেন।

পর্ব ১০: পর্ণোগ্রাফি এবং ইরেক্টাইল ডিসফাংশন

আসক্ত ব্যক্তি অবিবাহিত বা বিবাহিত হোক, তাদের জীবনের ভ্রমণে তারা তাদের সঙ্গির সাথে যৌন মিলনের চেয়ে মাস্টারবেশনকেই অধিক প্রেফার করবে। কারণ পর্ণোগ্রাফি এদিকেই মানুষকে ধাবিত করে। এর ফল হিসেবে অনেক পুরুষই যে সমস্যাটিতে জড়িয়ে পড়ে তা হল ইরেক্টাইল ডিসফাংশন।

এটা দ্বারা বোঝায় যৌন মিলনে নিজের স্ত্রীর সাথে অক্ষমতা প্রকাশ করা। সে তাঁর স্ত্রীকে তৃপ্তি দিতে ব্যর্থ হয় যা তারও হতাশার কারণ হয়ে দাঁড়ায়। এটা কি আশ্চর্যের ব্যাপার নয় যে অনেক মানুষ এই আশা নিয়ে পর্ণোগ্রাফি দেখে যে এটা দেখলে হয়ত তাঁর যৌন ক্ষমতা বৃদ্ধি পাবে এবং তাঁর স্ত্রীকে অধিক তৃপ্ত করতে পারবে অথচ শেষে দেখা যায় তারা স্ত্রীর সাথেই আর মিলিত হতে পারছেনা?| এখান থেকেই এই ব্যাপারটির গুরত্ব আর বাস্তবতা অনুধাবন করা যায়।

যুক্তরাজ্যের ডেইলে মেইলে একটি সার্ভের ফলাফল রিপোর্ট করা হয় যেখানে বলা হয় প্রতি ৫ জন পুরুষের একজন সপ্তাহে ৩-৫ বার পর্ণোগ্রাফি দেখেন। এদের মধ্যে মাত্র ৩ শতাংশ দাবি করে তারা পর্ণোগ্রাফির বদলে তাঁর সঙ্গিনীর সাথে মিলিত হতে ইচ্ছুক। তারা আরো বলে, পর্ণোগ্রাফি কোকেইনের মতই আসক্তির জন্ম দেয় এবং আসক্ত

ব্যক্তি ধীরে ধীরে আরো হার্ডকোর কন্টেন্টের দিকে ঝুঁকে পড়তে থাকে এবং বাস্তব যৌন জীবনে তারা অতৃপ্ত থাকে।

স্যান ডিয়েগোর ন্যাভাল মেডিকেল সেন্টারের একটি গবেষক দল ৩০০ জন পুরুষ এবং নারীকে দিয়ে দুটি সার্ভে ফর্ম পূরণ করায় যেখানে পেশেন্টরা তাদের পর্ণাসক্তির ব্যাপারে কিছু প্রশ্নের জবাব দেবে।

পুরুষদের ক্ষেত্রে গবেষকেরা যৌন মিলনে অনিহা এবং ইরেকটাইল ডিসফাংশনের সাথে নিয়মিত পর্ণোগ্রাফি দেখার শক্ত সম্পর্ক খুঁজে পান। গত ১০ বছর বা তার কিছু অধিক সময় ধরে অনেক পুরুষেরাই অভিযোগ করছেন যে তারা স্ত্রীদের সাথে তাদের ইচ্ছামত পারফর্ম করতে পারছেন না। এই ধরণের অভিযোগ কিছুটা বয়স্ক ৪০-৫০ বছরের শ্রেণীতেও দেখা যায় আবার যুবক অর্থাৎ ২০ বছরের পুরুষরাও এতে আক্রান্ত।

প্রিয় ভাই ও বোনেরা, আপনারা এমন কোন কিছু দেখে নিজেদের সুখময় যৌন জীবনকে ধ্বংস করবেন না যা এক পর্যায়ে আপনার জীবন থেকে সকল সুখ কেড়ে নিয়ে হতাশায় নিমজ্জিত করবে। তাহলে আপনার পূর্বের অবস্থায় ফিরে যাবার জন্য কি করা উচিত?

প্রথমত, পর্ণোগ্রাফি সম্পর্কে যা যা জানা সম্ভব জেনে ফেলুন।

এই আসক্তিকে সঠিকভাবে বুঝুন, বুঝুন যে এর সবকিছুই আপনার ব্রেইনের ভেতরে ঘটছে। জেনে রাখুন যে আপনার ব্রেইন এমন যেকোন কিছুতেই আসক্ত হয়ে পড়বে যতক্ষণ পর্যন্ত আপনার ব্রেইনের কাছে সেটাকে আনন্দময় বলে মনে হচ্ছে।

দ্বিতীয়ত, নিজের পরিবেশ বদলে ফেলুন।

আপনি এতদিন যে পরিবেশে ছিলেন তার চেয়ে ভিন্নধর্মী হতে হবে এই নতুন পরিবেশ। সবচেয়ে বেশী যে জিনিসটা বদলে ফেলা দরকার তা হল, আপনি আর একাকী ইন্টারনেট ব্যবহার করবেন না। হয়ত এই নতুন অভ্যাসে মানিয়ে নিতে কিছু সময় লাগবে, কিন্তু কিছুদিনের মধ্যেই নিজেকে একটা ফ্রেশ এবং স্বাস্থ্যকর পরিবেশে আবিষ্কার করবেন। এই পরিবেশ হবে পাপ ও পঙ্কিলতা বিবর্জিত।

তৃতীয়ত, আপনার বর্তমান অভ্যাসকে নতুন কিছু দ্বারা প্রতিস্থাপিত করুন।

আপনি যেই অভ্যাসই গ্রহণ করুন না কেন সেটাকে অবশ্যই প্রোডাক্টিভ এবং আনন্দময় হতে হবে আপনার কাছে। জিমে যেয়ে নিজেকে ক্লান্ত করে ফেলবেন না যদি আপনার এক্সারসাইজ করতে ভালো না লাগে। আপনার যদি সকালবেলা পার্কে হাঁটতে ভালো লাগে অথবা হাঁটার বদলে সাঁতার কাটতে ভালো লাগে তাহলে তাই করুন। হয়ত আপনার বই পড়তে বা মাছ ধরতে ভালো লাগে। যেই অভ্যাসই গড়তে চান না কেন,

তা প্রোডাক্টিভ এবং আনন্দময় হতে হবে যেন আর আনন্দের জন্য পুরোনো অভ্যাসে ফিরে না যাওয়া লাগে।

চতুর্থত, লক্ষণের ফিরে আসার ব্যাপারে প্রস্তুতি।

কিছু কিছু মানুষের জন্য এই বিষয়গুলি বোঝা এবং পালন করা কঠিন হতে পারে কারণ তারা এর জন্য প্রস্তুত ছিল না। কিন্তু যখন আপনি জানবেন পর্ণোগ্রাফির কারণে ডিপ্রেশন, খিটখিটে মেজাজ, ক্লান্তি ইত্যাদি ঘটছে তখন এধরণের লক্ষণ আপনার মধ্যে দেখা দিলে আপনি শান্ত থাকতে পারবেন কারণ আপনি আগে থেকেই জানতেন এবং বুঝতে পেরেছেন যে কেন এসব ঘটছে।

পঞ্চমত, একটি সাপোর্ট গ্রুপ খুঁজে বের করুন যে আপনাকে সাহায্য করবে।

এধরণের সাপোর্ট দেয়ার মত অনেক ওয়েবসাইট রয়েছে যারা আপনার জীবনে পরিবর্তন আনতে সাহায্য করবে। আপনি যখন জানবেন এই যুদ্ধে আপনি একাই লড়ছেন না তখন নিজের পুনর্জীবনে ফিরে যাওয়া আরো সহজ হবে। FAB এর কমিউনিটি মেম্বারদের কথা উদাহরণ হিসেবে দেয়ায় যেতে পারে।

চিন্তা করবেন না কবে আপনি এই বেড়াজাল থেকে মুক্তি পাবেন এই ব্যাপারে। কেবল মুক্তির ব্যাপারে দৃঢ়প্রতিজ্ঞ হোন, বাকি পথ হয়ে যাবে সহজ ও স্বাচ্ছন্দ্যময়।

পর্ব ১১: পর্ণ এবং নারীরা

সিডনি মর্নিং হেরাল্ড পত্রিকায় একটি আর্টিকেলে বলা হয়ঃ "প্রতি তিনজন পর্ণোগ্রাফি দর্শকের একজন নারী।" ব্যাপারটি কল্পনা করুন। নারীরাও পুরুষদের মত পর্ণোগ্রাফিতে আসক্ত?

একবার এক বোন তাঁর পর্ণোগ্রাফি আসক্তির ব্যাপারটি কনফেস করেন, তাঁর ঘটনা শুনে আমি অবাক হয়েছিলাম আর কিছুই বলতে পারেনি। এরপরে আমি জানতে পেরেছি যে পর্ণোগ্রাফি নারীদেরও ব্যাপকভাবে প্রভাবান্বিত করে এবং কিছু কিছু ক্ষেত্রে তা পুরুষদের চাইতেও অধিক আকারে।

আমরা এখন জানি যে একটা বিশাল সংখ্যাক পুরুষ পর্ণোগ্রাফি দেখে নারীদের তুলনায়, কিন্তু দিন দিন নারীদের ভেতরেও এই সংখ্যাটা বাড়ছে। শুধু তাই নয়, অনেক ক্ষেত্রে নারীদের পর্ণোগ্রাফি দেখা এবং সে অনুযায়ী অ্যাক্ট করাটা বেশ ভিন্ন হয়, আর সেটা ধ্বংসাত্মকও হয়ে থাকে।

পুরুষেরা বেশ সোজাসাপ্টা। তারা ওয়েবে সার্চ করে, যে ছবি দেখতে চায় সেটা দেখে, সেটা দেখে মাস্টারবেশন করে, কাহিনী শেষ।

কিন্তু নারীদের ক্ষেত্রে ব্যাপারটি ভিন্ন। কিছু স্টাডি অনুযায়ী একে বলা হয় "সাইবারসেক্স রিলেশনশিপ"। তারা এই কাজটাতে লিপ্ত হয় অনলাইনে পর্ণোগ্রাফিক ভিডিও ও ছবি দেখার বদলে। ইন্টারনেটে বাজে ছবি দেখার

বদলে তারা কারো সাথে সম্পর্ক তৈরী করে। এরপরেই আসে বিপদ। পরিসংখ্যানে দেখা যায়, নারীদের অ্যাক্টিভিটি গুলো বেশিরভাগ অফলাইনে হয়ে থাকে।

আমি এক বোনের কাউন্সেলিং করছিলাম যিনি বিয়ের অনেক আগে থেকেই পর্ণোগ্রাফিতে আসক্ত। কিন্তু সমস্যা হচ্ছে, তিনি বিয়ের পরেও এই ব্যাপারটি ত্যাগ করতে পারেননি। তিনি তার সর্বোচ্চ চেষ্টা করেছিলেন, কিন্তু এরপরেও দু-সপ্তাহ না যেতে যেতেই আবার পূর্বের অবস্থায় ফিরে যেতেন। কিন্তু সমস্যার শেষ এখানেই নয়, তাঁর জীবনের সবচেয়ে বিভিষিকাময় ব্যাপারটি হচ্ছে তিনি এমন একজনের সাথে অবৈধ মিলন করেছিলেন যে মানুষটি তার স্বামী ছিল না। তিনি এই কাজটা বিয়ের মাত্র ৭ মাস পরেই করেছিলেন।

এজন্যই আমি আগে বলেছিলাম, যদিও পুরুষেরা নারীদের তুলনায় অনেক বেশী পর্ণোগ্রাফি দেখে কিন্তু আমরা দেখেছি নারীদের পর্ণোগ্রাফির ব্যবহার ভিন্ন এবং কিছু ক্ষেত্রে তা যথেষ্ট ক্ষতিকারক।

হে দ্বীনি বোন,

আমি জানি আপনি চান না এই নীল অন্ধকারে নিজের জীবনটাকে শেষ করে দিতে, আমি আমি আপনি যখন নিজের উপর নিয়ন্ত্রণ রাখতে পারেন না তখন সেই সবটুকু সময় আপনি অন্তর দিয়ে ঘৃণা করেন,

আপনার আসক্তি আপনার উপরে নিয়ন্ত্রণ নিয়ে নিক এটা আপনি চান না।

তবে পর্ণোগ্রাফি দেখাটা এমন একটা জিনিস যা খুব বেশিদিন নিজের ভেতরে সীমাবদ্ধ থাকেনা, খুব বেশিদিন গোপন থাকেনা। খুব সামান্য সময়ের মধ্যেই আপনি হয়ত সবচেয়ে বড় পাপটি করে ফেলবেন যা সম্পর্কে আল্লাহ ও তার রাসূল (সা.) আমাদের বারবার সাবধান করেছেন।

তাই এখনই সিদ্ধান্ত নিন। আপনাকে সাহায্য করতে পারবেন এমন কারো সাথে নিজের সমস্যাগুলি খুলে বলুন। ইনশা আল্লাহ, একদিন আপনিও উপভোগ করতে পারবেন নির্মল বায়ু, পায়ের তালুতে স্পর্শ করতে পারবেন কোমল সবুজ গালিচা।

পর্ব ১২: সুস্থতার পথে যাত্রা

পর্ণাসক্তি থেকে বের হবার জন্য এবং একটি সুখ-স্বাচ্ছন্দ্যময় জীবন যাপনের জন্য যে বিষয়টি সবার আগে বোঝা দরকার তা হলো আসক্তি এবং অভ্যাস কিভাবে কাজ করে এবং আপনি কিভাবে কোন বাজে আসক্তিকে ভালো কোন অভ্যাস দ্বারা পুনঃস্থাপিত করবেন। যদি আপনি আপনার জীবনে সত্যিকার অর্থেই একটা উত্তম পরিবর্তন আনতে চান তাহলে এই ব্যাপারটাকেই সবার আগে নজরে আনতে হবে।

দ্য পাওয়ার অফ হ্যাবিট বইয়ে এর লেখক চার্লস ডুহিগ একটি গোল্ডেন রুল নিয়ে আলোচনা করেন "দ্য হ্যাবিট ল্যুপ" বা অভ্যাসের চক্র নামে যেখানে তিনি যেকোন অভ্যাসকেই তা ভালো বা খারাপ হোক তাকে রুটিন, পুরষ্কার এবং ইঙ্গিতের সাথে তুলনা করেছেন। এই ইঙ্গিতটা এমন কিছু যা আপনাকে অভ্যাসের দিকে আবার ঠেলে দেয়, আলোচনার খাতিরে আমরা একে আসক্তিও বলতে পারি। রুটিন হচ্ছে সেই কাজটা বার বার করা, আর আপনার ক্ষেত্রে সেটা হচ্ছে বার বার পর্ণোগ্রাফি দেখা এবং নিজেই নিজেকে আনন্দ দেয়া। এরপর পুরষ্কার হচ্ছে সেটাই যা আপনার ব্রেইন আকাঙ্ক্ষা করে কাজটি শেষ হবার পর।

এই চক্রটা বোঝা খুবই গুরত্বপূর্ণ কারণ আমরা যদি ইঙ্গিতগুলো চিহ্নিত করতে পারি যা আমাদের আসক্তি বা অনাকাঙ্ক্ষিত কাজের দিকে ঠেলে

নিয়ে যায় তাহলে আমরা ইঙ্গিত দেখেই নিজেদেরকে থামিয়ে দিতে পারব অধিকাংশ ক্ষেত্রেই।

অধিকাংশ ক্ষেত্রেই মানুষ যেই ভুলটি করে, তারা কোন একটা অভ্যাসকে বদলে ফেলতে চায় এবং ভুলে যায় ইঙ্গিতগুলোর ব্যাপারে যা তাকে আবার সেই অভ্যাসে ফিরিয়ে নিয়ে যেতে পারে। এখন তাই আমি শুধুমাত্র ইঙ্গিতগুলোর কথা আলোচনা করব।

এই ইঙ্গিত গুলো যা ট্রিগার যাই বলুন না কেন তা মূলত পাঁচ ধরনের হয়ঃ

এক, দিনের একটি নির্দিষ্ট সময়;

দুই, একটি নির্দিষ্ট জায়গা;

তিন, নির্দিষ্ট মানুষের উপস্থিতি;

চায়, বিশেষ কোন অনুভূতি;

পাঁচ, বিশেষ কোন আচরণ।

এইবার প্রতিটা ট্রিগার/ইঙ্গিত নিয়ে আলোচনা করা যাক যেন এই অভ্যাসের চক্রটাকে ভালোমত বুঝতে পারি।

প্রথমঃ দিনের নির্দিষ্ট সময়।

অধিকাংশ আসক্তই পর্ণোগ্রাফি দেখে মাঝরাতের পরবর্তীতে। তাই যদি সেই সময়ে কেউ জেগে থাকে তাহলে তাদের দ্বারা বাজে কাজটি আবার পুনচক্রায়ন হতে পারে। তাহলে সমাধান কি?

সহজ। দ্রুতই ঘুমিয়ে পড়ুন তাহলেই এই চক্র ভাঙতে পারবেন।

দুইঃ একটি নির্দিষ্ট জায়গা।

আমাদের ব্রেইন কোন জায়গায় আমরা গিয়েছি এমন স্থানের সাথে সম্পর্ক তৈরী করে, আর এর মধ্যে ইন্টারনেটের নির্দিষ্ট কিছু ওয়েবসাইটও অন্তর্ভক্ত। যদি আপনি নিয়মিত এমন কোন জায়গায় যান যেমন ক্লাব, শপিং সেন্টার, ব্যস্ত সড়ক ইত্যাদি তাহলে আপনি সেইদিনই বাসায় যাবেন অধিক যৌন উত্তেজনা সহকারে যা আপনাকে আবার খারাপ কিছুর দিকে ধাবিত করতে পারে। সমাধান?

আপনি এধরণের জায়গায় যাওয়া থেকে বিরত থাকুন।

তিনঃ নির্দিষ্ট কিছু মানুষের সংস্পর্শ।

রাসূল (সা.) আমাদের বলে গিয়েছেন, "একজন ব্যক্তি সবসময়ই তাঁর ধর্মকে অনুসরণের দিকেই ধাবিত হবে অথবা তাঁর বন্ধুদের পথ সে অনুসরণ করবে। তাই তোমাদের বন্ধুদের ব্যাপারে সাবধান হও।"

তাই আপনার বন্ধুরা যদি আপনাকে এমন কোন কাজের দিকে ডাকে যা আল্লাহর অপছন্দনীয়, তাহলে আপনার উচিত হবে এমন কিছু বন্ধুর

সংস্পর্শে যাওয়া যারা আপনাকে ভালো কাজ করার দিকে আহবান করবে।

চারঃ নির্দিষ্ট অনুভূতি।

অনেকসময় একাকীত্ব পর্ণোগ্রাফির দিকে অথবা অনাকাঙ্ক্ষিত কিছুর দিকে ঠেলে দিতে পারে। এর সমাধান হিসেবে নিজেকে ব্যস্ত রাখুন প্রোডাক্টিভ কোন কাজে।

পাঁচঃ বিশেষ কোন আচরণ।

অনেক আসক্তিই কোন উদ্দেশ্য ছাড়া ইন্টারনেট ব্যবহার করে, সোশাল মিডিয়া ব্রাউজ করে, বিভিন্ন মানুষের প্রোফাইল ঘাঁটাঘাঁটি করে, অপ্রয়োজনীয় ইউটিউব ভিডিও দেখে ইত্যাদি। এর ফলাফল হিসেবে হয়ত সে আবার পর্ণোগ্রাফিতে ফিরে যাবে। অযৌক্তিক কারণে ইন্টারনেট চালানো আসক্তিকে তীব্রভাবে উষকে দিতে পারে।

তাই আপনার সুস্থতার যাত্রার শুরুতে যা প্রয়োজন তা হল ইঙ্গিতকে চিহ্নিত করা, তা করতে পারলে অনাকাঙ্ক্ষিত কাজ থেকে নিজেকে বিরত রাখতে পারবেন।